温戈 编著

李小龙腿法

全图解







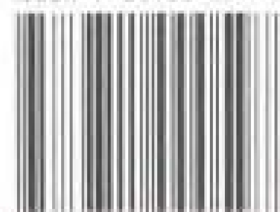
截拳道联合研究网

北京体育大学出版社

李小龙腿法



责任编辑：叶 茉
封面设计：天 意





ISBN 7-81100-059-8/G·58
定价：20.00元

全图解

李小龙腿法

温戈／编著

北京体育大学出版社

策　　划：AQN工作室
策划编辑：叶　莱
责任编辑：叶　莱
审稿编辑：鲁　牧
责任校对：行　乾
责任印制：陈　莎
制　　作：蓓　虹　王　艺
图例绘制：温　戈
技术支持：张志东
版式设计：徐小宁　叶　莱

图书在版编目（CIP）数据
全图解李小龙腿法／温戈编著．—北京：北京体育大学出版社，2004.1
ISBN 7-81100-059-8

Ⅰ．全…Ⅱ．温…Ⅲ．散打（武术）－中国－图解
Ⅳ．G852.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第092272号

全图解 李小龙腿法　　温　戈　编著

北京体育大学出版社出版发行　　新华书店总店北京发行所经销
（北京海淀区中关村北大街 邮编：100084）　　北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：787×1092毫米 1/16　　印张：11.5　　定价：20.00元
2004年1月第1版第1次印刷　　印数：6000册
ISBN 7-81100-059-8/G.58
（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

谢 辞

感谢我大学时代的恩师李凤琴女士，她严正地教诲将使我受益终生：
“老老实实做人，踏踏实实做事。”

感谢 AQN 工作室的其他两位成员，我们的友谊始于 1991 年。
张雁庆：热情豪爽、自信聪慧、精力充沛、才华横溢。
张志东：真诚而不幼稚，成熟而不世故，勤奋而不刻板，聪灵而不取巧。

感谢家驹，我的精神兄长，教会我不应只为金钱而奔波，给予我积极的人生态度和直面挫折的勇气，让年轻的生命海阔天空。

感谢我的父母、妻子及所有鼓励我、帮助我的长辈和朋友，我为不能一一列举他们的名字而感到十分愧疚……

谨借此一页薄纸，表达我最深的谢意！

前 言

关于截拳道的书籍已经出版了很多，而且每一本书中都有腿法训练的内容，那为什么还要再编写这本《全图解—李小龙腿法》呢？

1．以往的书大多是全面介绍截拳道的各项技术，而腿法只是其中的一部分内容，故对于其精微细节之处往往介绍得不够详尽。本书将专门针对每一种腿法的技术要点、运用变化加以细致地分析解说。

2　以往的书大多采取手绘图解，难免有一些不够精确甚至错误之处，不利于初学者的学习。而本书的图例全为李小龙亲自示范，既有他平时练功的录像资料，也有他为自己著作而亲笔手绘的图解和专门拍摄的照片，更有他在电影中的动作示范。

3．虽然李小龙在电影中的表演有许多花招噱头，不完全符合实战，但是我们也应看到他在电影中的表演并非全是花巧的招式，因此有必要认真地分析学习，从中吸取精华。然而，李小龙在电影中的动作速度非常快，往往观众还没来得及看清楚便已一闪而过了。故本书将采取图解的方式进行详细地分析和说明。

4　出于电影的艺术需要，李小龙的功夫表演有时采取近距离拍摄，有时采取远距离拍摄，大多数镜头观众只能看到他上半身的动作，而看不到全身动作，这就给初学者的观摩学习带来诸多不便。为弥补这一遗憾，本书采取手工绘制与电脑技术相结合的方法，将李小龙的所有示范均补绘成全身动作图，以方便读者学习。

5　此外，本书的分解图例不仅使读者能够仔细地研究他的动作细节，更可供闲暇之余信手翻阅，更好地欣赏李小龙高超过人的腿法艺术。

本书名为《李小龙腿法》而不是《截拳道腿法》，因为本书只介绍了李小龙亲自示范的腿法。而截拳道是没有门派限制的武术，一切腿法，中国各派的、日本空手道的、韩国跆拳道的、法国踢腿术的……一切武术种类中的一切腿法，均可为截拳道所用，唯一的取舍标准是　适合你自己，适应实战。

本书并未涉及拳法、摔法等其它内容，而仅是较为深入地探讨了腿法技巧，因此它并不是一本“完整”的截拳道教材，我只希望能借此书将自己的一点心得与读者朋友分享，本人水平所限，谬误难免，敬请各界朋友不吝指正。

温　戈

上篇 腿法技巧

原书空白



第一章　戒备势

第一节　戒备势的基本原则

搏击虽然主要靠手和脚来完成，但戒备势却是它们充分发挥出来的保证。戒备势是实战中最佳的进攻和防守姿势。最完美的戒备势应具有以下特点：

1．**直　接**　从这个戒备势出发做动作，无论是进攻、防守还是反击，都不需要事先做任何调整动作。最大限度地减少无效的动作，以消耗最小的体力来取得最大的成果。

2．**放　松**　必须既轻松自如，又时刻保持平衡。它能使全身放松，又能在一瞬间很快地做出反应。

3．**隐　蔽**　这种姿势还必须能给对手造成错觉或假象，以隐蔽自己进攻的意图。

在实战中，每当完成一个或一连串的攻防动作后，应迅速恢复到戒备势，以便进行下一个回合的搏击。





第二节 戒备势动作详解

1．头　部　轻微地摆动和摇晃，以免受到攻击。

2．前　肩　微微抬起，下颏稍稍下降，以便保护下颏和面部。

3．前　手　伸出略高于肩，主要用来做假动作，攻击以及保护头部和小腹。要不断地晃动，就象蛇吐信一样迅速地伸出收回，随时准备攻击，给对方造成威胁，使之迷惑和慌张。

4．前　肘　用来保护身体的中部。

5．前　膝　微微内扣，保护小腹区域。

6．前　脚　大部分的踢击动作由前脚来完成，因此身体35%的重量放在前脚上，前脚一定要保持灵活。

7．后　手　因为截拳道是讲究即消带打，攻防同时的，所以要尽量养成多用后手防卫的习惯。

8．后前臂　保护身体的中部。

9．后　肘　用于保护身体的左侧。

10．后　脚　身体65%的重量集中在后脚上，脚后跟抬起，以便具有较大的灵活性，好象一个绕紧的弹簧般，做好激发身体前冲的准备。



图1　戒备势（正面）



图2　李小龙亲笔手绘的戒备势正面视图



图3 戒备势（侧面）



图4 戒备势（背面）

要经常对着镜子检查自己的姿势，手的位置和动作。看你的姿势是否象一只猫站在那里，弓背、低颏、前肩稍微抬起，随时准备扑跳。



第三节 戒备势的变化

实战情况是瞬息万变的，因此戒备势也应根据形势变化。

比如：在对方疲劳、反应及动作变慢时，或双方距离较远时，可以将双手放低以保存体力，并可迷惑对手，但前提是必须保证自己的安全。因为这时头部处于暴露状态，容易成为对手攻击的目标，必须依靠有效的安全距离和高度的灵敏性来保护自己。



图5

在（图5）中，李小龙离对方较远，故可以将双手放低。请注意：他的下颏与肩部贴得较近以保护下颏。他的重心虽有70%放在后脚，但后脚跟却是微微抬起的，以保持弹性，能够迅速起动。



图6

当双方距离比（图5）中稍近时，李小龙的前手虽然仍然较低，但后手已经抬了起来。这是因为在截拳道中，大多数的防守是靠后手来完成的。在此情况下，根据对手的攻击，李小龙可以采取后手格挡的同时用前手（或腿）反击，或者通过灵活的步法闪避。此外，在此距离上，放低的前手同时可用来防守对自己身体中部的攻击(如中位侧踢)。这里要注意的是，因为透视的关系，（图6）中双方的距离看起来比实际距离要近得多，事实上，二人仍然处于中远距离的位置关系，如果两人进入中距离后，则前手就必须抬高了。因为此时头部将比身体中部更容易受到攻击。切记：下颏要始终“藏”在肩窝和锁骨之间。



在（图7）中，李小龙的重心放得较低，这样稳定性更好一些，但动作的起动速度会受到轻微的影响。对于大多数人来说，把手放低固然可保存体力，但遭受攻击的危险性也相应增加了一些，这就要求时刻保持高度的警觉性、预知能力（即判断力）、反应速度和动作速度。这里依然要提醒大家注意李小龙下颏的位置，保护得非常严密。



图7

在（图8）中，当对手重心前移，刚有进攻的企图时，李小龙立刻上身稍向前倾，将重心略向前调整，使之均衡地落在双脚之间，同时双眼紧盯对手。这样做的目的是为了提高动作起动的速度，以便能及时地防守或反击。这一调整看上去是极其细微的，几乎不被察觉的，但却使整个身体立刻处于利于攻防的位置之上。



图8

当面对较强的对手时，李小龙的前手抬了起来。这里要注意的是：他的肘部依然下垂，以严密地保护着身体的中部。此时的戒备势，可说是严谨而完美的——除了手型。小指伸出虽然好看，但那只是电影中的噱头，只是为了好看而已，并无任何实用价值，相反的，却容易使手指受伤，因此读者千万不要随意模仿（图9）。



图9



第二章 步 法

灵活的步法，是搏击的基础。在搏击中，步法应该是十分轻松自如有活力的，并能在一瞬间向任何方向迅速移动，而且动作要坚决。

步法的作用：

1．正确的步法，可以在行动中保持良好的平衡。

2．可以保持最佳的距离，你可以任意击打对手，而对手根本攻击不到你。因为在运动中的目标要比固定目标难打得多。熟练地运用步法，可以减少被迫的格挡防守，可以避免许多攻击，同时又控制身体做好了反击的准备。

3．可以迅速地接近对手，摆脱困境，并保存体力，以便做出更有力的进攻。

4．步法运用的目的是用最少的动作来取得最有效的速度和结果。移动时只要能避开对手的进攻或实现自己的攻击就足够了，要充分保持自己的体力，而消耗对手的体力。

步法的训练，一定要与出拳及腿法训练一起进行。在训练中，要做到自然、放松、舒适，要学会区别在生活中的舒适感和运动中的舒适感。要灵活机动，沉着冷静，绝不能使自己处于僵硬紧张的状态之中。

步法的运用：

1．在实战中要随时保持戒备势的步型，全身放松，以保证起动迅速，并有良好的弹性和韧性。

2．由于实战的情况是在不断变化的，要适应这种复杂的环境，就必须把各种步法配合、连贯地运用。因此在训练中就要时进时退，时左时右，进行综合的步法训练。

3．实战中，不要做不必要的大幅度移动，特别是在防守时。因为防守不是逃跑，而是为了更好地攻击，如果移动太大，则会失去反击的机会，且消耗了体力。

4．在练习步法时要细心体会自己的重心，把握好平衡，培养高度灵敏的距离感。

5．在熟练掌握各种步法的基础上，尽量做到综合运用各种腿法、手法，提高全身的协调能力。

第一节 滑 步

在运动中不要使用交叉步或跳步，而要用滑步。不断保持平衡和防御的状态。可以随时向任何方向迅速地移动身体，对于进攻或防御来说都保持完美的姿势。脚跟微抬起，以两脚的前掌高度敏感地滑动。双膝微屈而放松，移动脚不要死死钉在地上，在迅速运动或突然移动身体时，移动脚要轻而自然地抬起4厘米左右。开始时，可能会感到动作笨拙，速度缓慢，但只要每天坚持练习，就会提高速度，并且得心应手。



一、前滑步

从戒备势出发，前脚向前滑动大约半步，此时两脚间的距离只是瞬间加宽，两脚一分开，后脚随即跟上，立即恢复戒备势，并保持完好的平衡。然后再重复此动作，不断向前滑动。

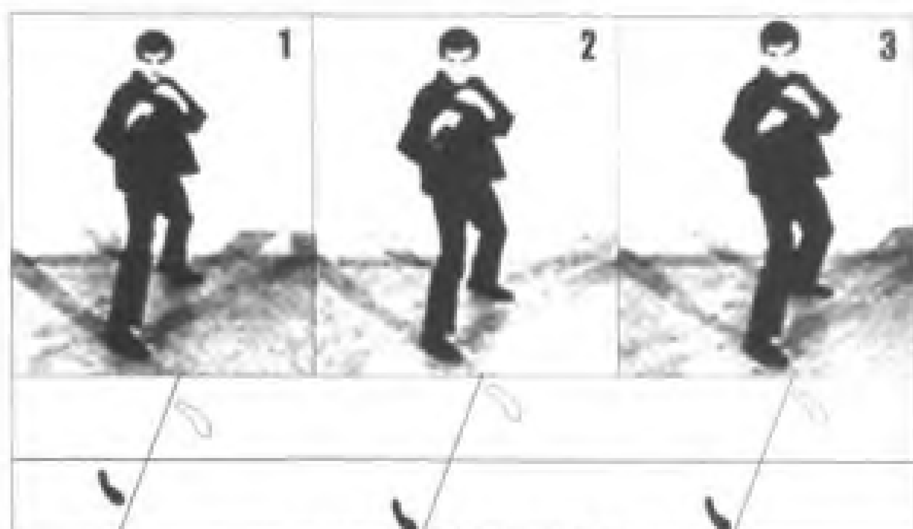


图 10　前滑步（正面视图）

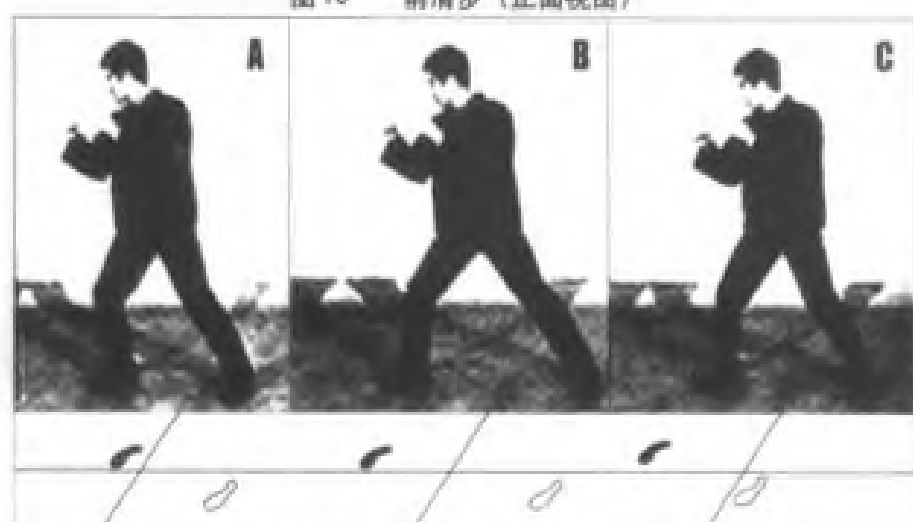


图 11　前滑步（侧面视图）



图 12　前滑步（后面）



实战中前滑步的运用：

1．用前滑步调整与对手之间的距离



图13

(图13)李小龙与对手均以戒备势对峙，双方处于中远距离，为了安全地调整至最佳的对敌距离，李小龙将采取前滑步进行移动(图13)。



图14

在重心几乎没有任何起伏的状态下，李小龙前脚向伸出半步(图14)。



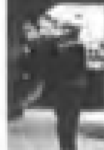
图15

随着前脚的落地，身体重心亦平稳地向前移动，落在两脚之间(图15)。



图16

后脚几乎在同一时间内立刻跟上，全身恢复到最初的戒备势。在此整个过程中，李小龙始终保持身体的平衡(图16)。



2．用前滑步迅速突破对手的防线，达到迅速攻击的目的

双方以戒备势站立，由于对方较为高大，故李小龙保持中远距离。在此距离上，对方从原地直接攻击是够不到李小龙的，而李小龙若要攻击对方，也必须迅速地大步向前滑进才行(图17)。





图17

对方刚要起腿攻击时，李小龙没有后退或向侧闪避，而是直接向前猛冲，迎了上去（图18)。





图18

李小龙后脚用力蹬地，前脚大步向前迈出，同时右手抬起准备格挡对手的侧踢（图19)。





图19




图 20

前脚在落地的一刹那，后脚迅速跟上（图20）。


图 21

几乎在后脚落地之前，前脚已经开始继续向前滑出（图21）。


图 22

李小龙的前脚在落到对手身前的同时，右手拳已经击中了对方身体的中部。而此时，李小龙的后脚还没有完全落地。在此例中，李小龙滑进的速度非常之快，注意他并不是一脚落地后另一脚再滑动，在这突进的过程中，有一刹那是借助后脚蹬地的力量，双脚同时向前移动的。但这并不同于向前跳跃，李小龙的身体重心在整个过程并无上下起伏，双脚始终贴着地面向前迅速滑动（图22）。

二、后滑步

从戒备势出发，后脚向后滑动大约半步，此时两脚间的距离只是瞬间加宽，两脚一分开，前脚随即后滑，立即恢复戒备式，并保持完好的平衡。然后再重复此动作，不断向后滑动。

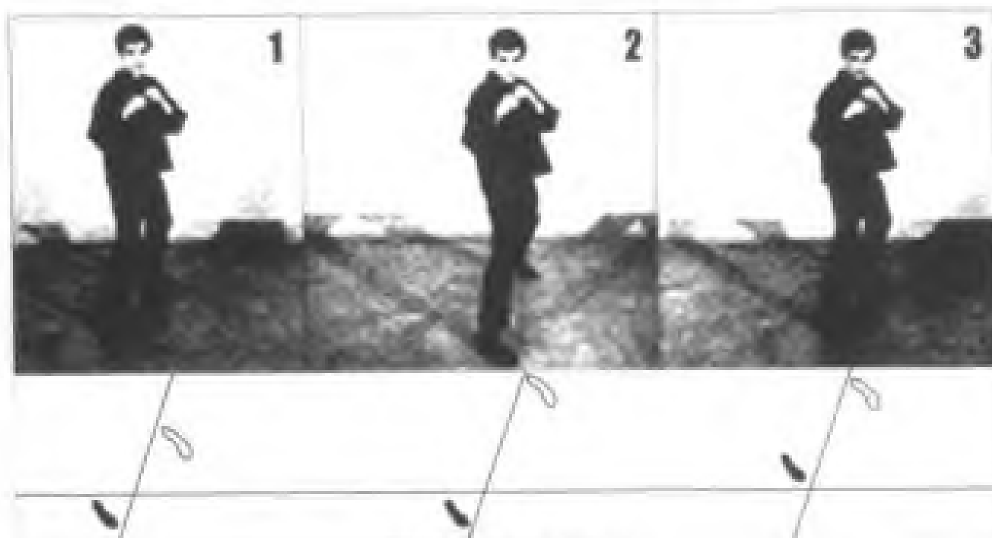


图23 后滑步（正面）



图24 后滑步（侧面）



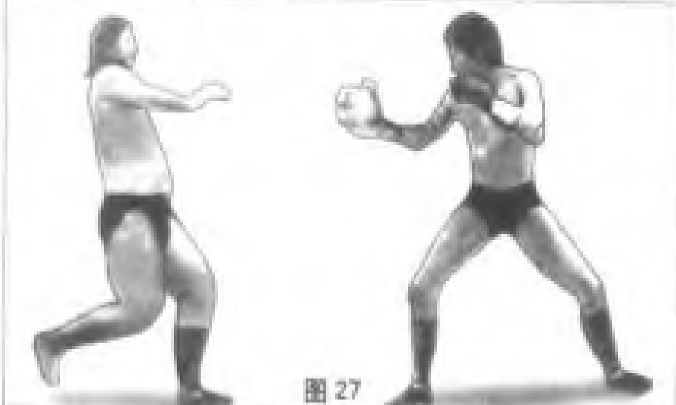
图25 后滑步（背面）



后滑步在实战中的运用：


图 26

双方以戒备势站立，并处于中距离（图 26）。


图 27

对方冲前攻击时，李小龙迅速屈膝，降低重心，同时后脚向后迈出半步（图 27）。


图 28

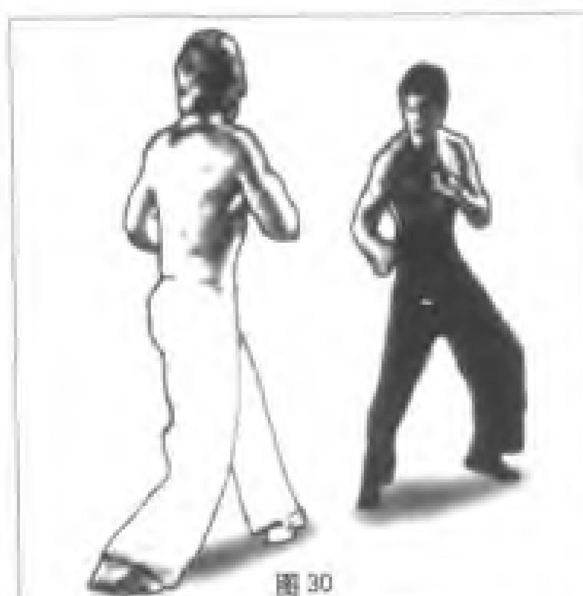
几乎在后脚落地之前，前脚已经向后撤回了。同时前手向下拍开对方进攻的腿（图 28）。


图 29

双脚落地，保持戒备势（图29）。

后滑步在实战中的灵活变化：

李小龙以戒备势站立，对手身体前冲，并起后腿准备攻击（图30）。


图30

李小龙迅速前脚蹬地，以后脚向后撤步，带动身体重心后移以避开攻击，同时抬起前手准备防守（图31）。


图31

李小龙并未挡住对方的进攻，对方的前脚绕过李小龙的前手，继续攻向李小龙。此外，对方已冲近李小龙身前，并保持着对身体的控制，因此很有可能连续攻击。故李小龙双脚蹬地，继续后退（图32）。


图32



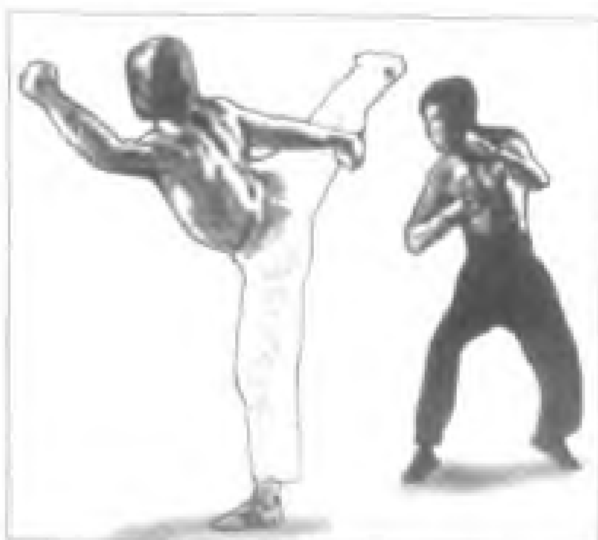


图 33

李小龙在后退的同时，上身向后侧方倾斜，以避开对手的攻击。注意在此图中，李小龙的双脚是同时离地，在空中向后移动的。但这决不是身体上下起伏的向后"跳跃"，而是迅速而平稳地向后"滑行"。这样可以有效地控制身体（图 33）。

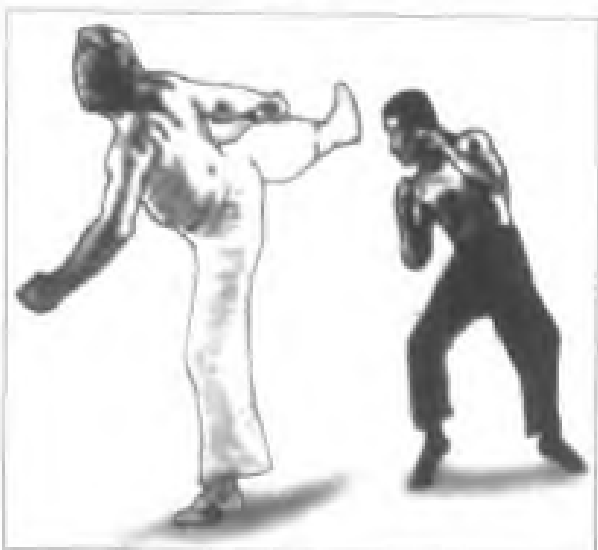


图 34

请将（图34）中俩人的位置关系与（图32）作一比较，对手的位置并未改变，而李小龙通过其灵活的步法有效地调整到了对自己较为有利的距离上。
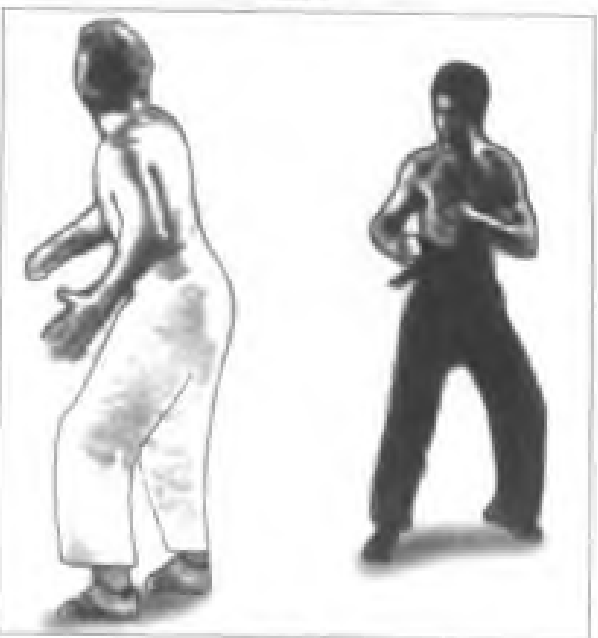


图 35

在（图34）中李小龙的身体似乎失去了平衡，但他立刻通过一个极轻微的跳步迅速恢复到戒备势，以对付敌人的下一轮攻击（图 35）。

第二节　快速移动

一、快速前进

从戒备势出发，前脚向前跨出大约7.6厘米，此时身体成直线，并有助于向前运动时保持平衡。前脚一滑出，就要立即滑动后脚，并几乎踏在前脚原来的位置上，当后脚刚刚触到前脚，前脚就立刻再向前滑动，如此重复，使身体成直线，向前迅速地移动，并可随时恢复到戒备势（图36–39）。



图 36



图 37



图 38



图 39

快速前进用于迅速从较远的距离冲向对手进行攻击，在实战运用此种步法的机会不是很多。



二、快速后退



图 40



图 41

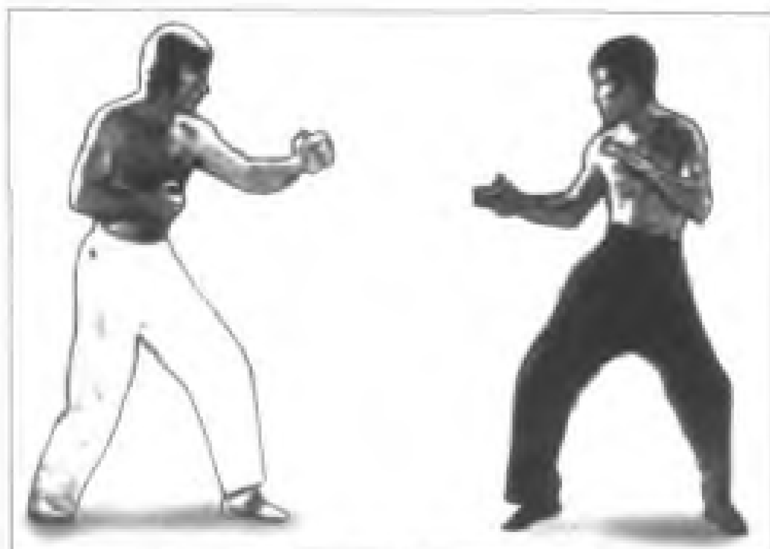


图 42

从戒备势出发，前脚向后滑动，后脚随即后撤。如此重复，使身体成直线，向后迅速地移动，并可随时恢复到戒备势（图40–42）。

快速后退在实战中的运用：

双方以戒备势站立（图43）。


图 43

对方前冲做攻击时，李小龙的前脚迅速向后撤，重心后移，同时伸前手准备防守（图44）。


图 44

请注意本图，李小龙在前脚尚未完全落地时，后脚已经离开了地面。虽然此时双脚是同时离地，但这决不是身体上下起伏的向后“跳跃”，而是迅速而平稳地向后“滑行”（图45）。

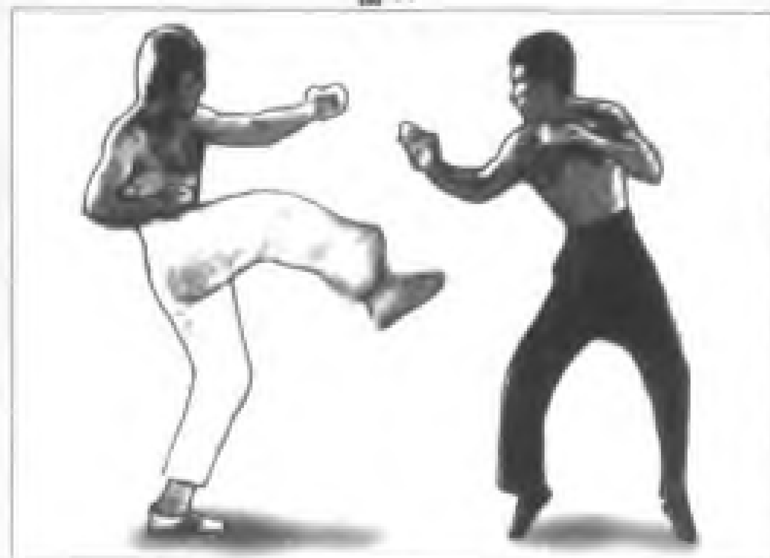

图 45





图 46

在前脚落地时，后脚已经向后又迈出一步了。同时李小龙的前手也成功地防住了对手的起脚攻击（图46）。

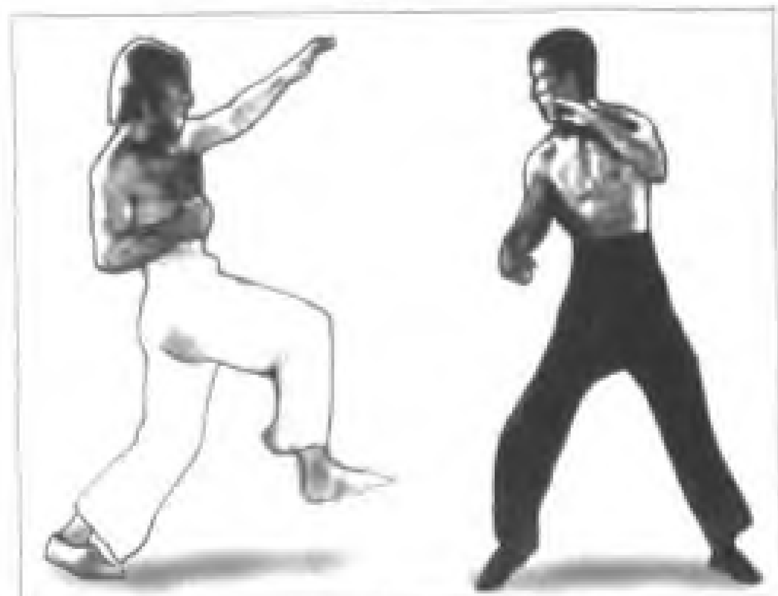


图 47

在整个过程中，李小龙始终保持侧面对敌，双手严密地保护着身体，保持着严密的戒备势。面对对手持续的进攻，李小龙继续快速后退（图47）。

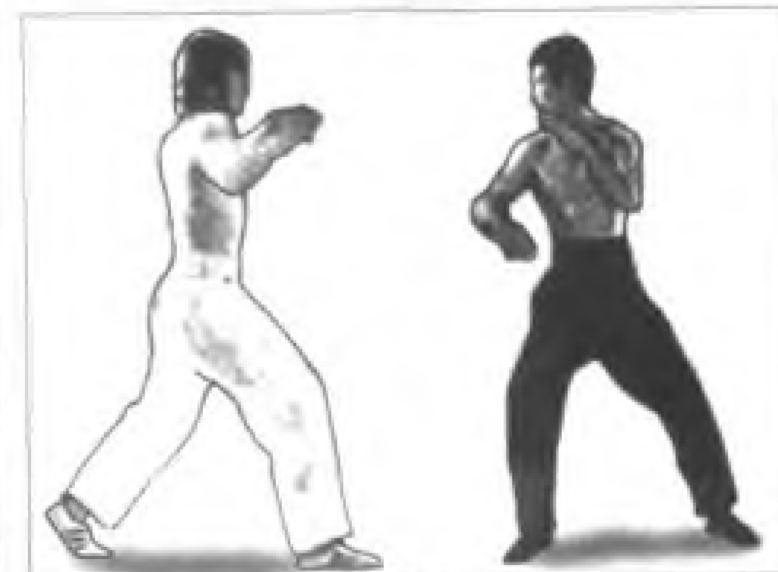
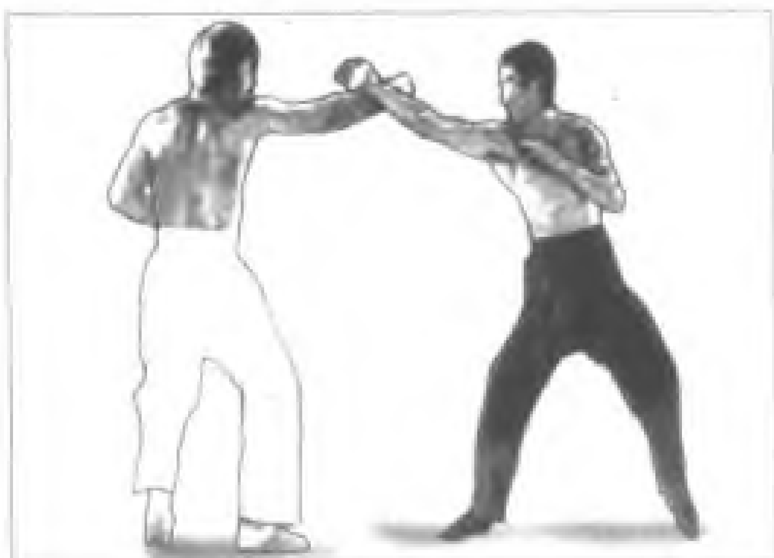


图 48

李小龙前脚迅速向后撤，而几乎在同一时刻，后脚也已向后迈出半步，看上去仿佛是双脚同时向后滑动一般（图48）。

在后脚尖刚接触地面的一刹那，前脚又已经开始后撤了（图49）。


图49

当对方准备转身攻击，从而前进速度略慢的一瞬间，李小龙立刻停止后退（图50）。

在此提醒大家：从（图43）到（图50），李小龙向后快速滑动了大约3米，在这全部过程中，李小龙一直是以两脚的脚尖滑动，而脚跟始终没有落地。这样便使得双腿及至全身都保持高度的弹性和灵敏性，从而动作更迅速、反应更敏捷、身体更轻灵并易于控制。


图50

在对手转身的过程中，李小龙立刻抓住这一机会，迅速调整自己的身体，为下一步的反击做好了身体上和心理上准备（图51）。


图51



第三节 疾 步

疾步是截拳道中最快的动作，也是最难掌握的动作之一。因为这要靠身体良好的协调性，否则就失去平衡。一个疾步，可以把身体至少带出去1－2米远。在最新的测验中，用疾步向前，只用四分之三秒就可以前进2.5米，而用其它的步法，需要两倍的时间，即1.5秒才能达到同样的距离。



图52



图53



图54

一、向前疾步

向前的疾步多用于向纵深发起攻击，主要采用侧踢。

从戒备势出发，前脚向前跨出，身体保持直线与平衡（图52）。

为了做出较快的反应，以前手为动力向上猛扫，这样可以造成一个猛冲的势头，就象你用手拉着绳子时，有人把你突然拽过去一样。此外，手的这一突然动作，也可以分散对手的注意力，打乱对手的计划（图53）。

当手向上猛扫时，髋部也几乎同时向前摆动，并将后脚向前拉。在这一瞬间身体的重心落在了前脚上，也就在这一瞬间，伸直腿推动身体向前（图54）。



有时做大幅度的纵深跳跃，当身体在空中滑动时，后脚可能会伸到前面去（图55）。



图 55

李小龙的后脚直接落在了对方的两脚之间。请对比本图与（图 52）中李小龙后脚的位置，从起脚点到落地点，李小龙几乎向前移动了近 2 米，而这一动作仅仅在三分之一秒内完成！（图56）



图 56

在后脚着地的同时，前脚做侧踢的动作，侧踢完成后，前脚立刻落地，恢复戒备势。在后面的"中位侧踢"一节中，我们将重新看到这一组动作，分析李小龙的侧踢技术要领（图 57）。



图 57





图 58

向前疾步（背面）：

李小龙以戒备势站立，准备以疾步冲向对手的（图 58）。

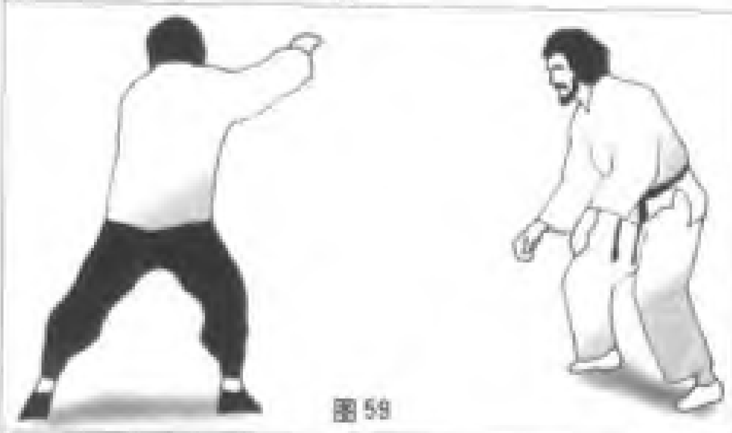


图 59

李小龙前脚向迈出一小步，后脚蹬地，同时前手上扬，带动身体前冲，并佯做攻击对手面部，以打乱对手的防守（图 59）。



图 60

在前脚离地之前，李小龙的后脚已经伸到了前腿的前面（图 60）。

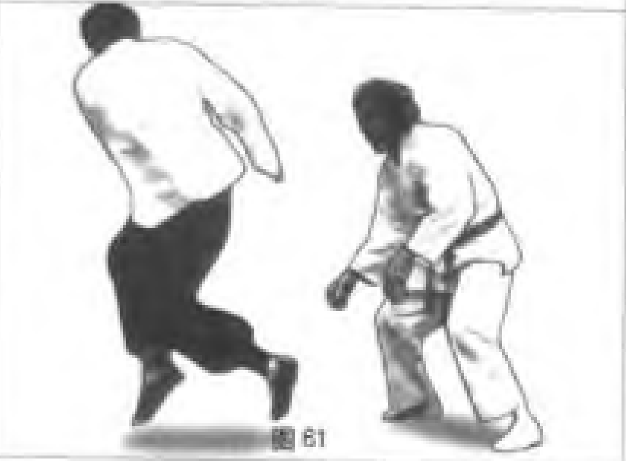


图 61

李小龙全力冲向对手，后脚尽力向前伸。即使在空中的时候，他的前手依然保护着身体，而全身保持着有效的平衡（图 61）。

在后脚落地之前，李小龙的前脚已经抬起，准备做侧踢了(图62)。


图62

李小龙后脚落地后，身体重心继续向前冲，以增加踢击的力量，此时前脚结结实实地蹬在了对手的胸部(图63)。

这次的疾步前冲，如果以后脚离地点和落地点间的距离来计算，李小龙至少向前飞了2米！


图63

李小龙转腰拧胯，将对手踢得飞了起来。在后面的"中位侧踢"一节中，我们将重新看到这一经典画面，分析李小龙的侧踢技术要领(图64)。

开始练习这一步法时，不要考虑你的双手，只要把两手保持在戒备势的正常位置，注意力集中在步法就可以了。当习惯了用正确的平衡来完成脚步动作之后，再加上手的动作。为了提高速度和使动作变得自然协调，开始练习时不要做太深入的突破，不要使劲地向前跳跃，不要做侧踢动作，只需前脚迅速落地即可。随着对动作的不断适应，再逐步加大幅度，加快速度。


图64



二、向后疾步

从戒备势出发，前脚掌蹬地，使前腿伸直，将身体重心移到后脚上。前脚离地后不要停，也不要与后脚交叉。在前脚落地之前，后腿先变屈，然后象一个弹簧似地猛然伸直，身体随着腿的突然伸直而向后猛冲。在后脚落地前的一瞬间，用前脚掌先着地。



图 65

李小龙与对手以戒备势站立，双方处于中距离（图65）。



图 66

当对手冲向李小龙时，李小龙的身体尚未后撤（图 66）。



图 67

当对手跳起来后，李小龙迅速前脚蹬地，前腿伸直，身体重心向后移至后脚上（图 67）。

李小龙前脚后撤，在未落地之前，后脚猛然蹬地，后腿如弹簧般伸直，身体后跃（图68）。


图68

李小龙在向后跃的同时，身体在空中迅速调整重心，双脚后伸，使重心前倾（图69）。


图69

李小龙落地时，重心落在两脚之间，但略向前倾，在保持平衡的同时，亦做好了反击的准备（图70）。


图70

疾步的练习：

在日常训练中，一定要使步法轻巧，并通过不断的练习来缩短在一定距离上运动所用的时间。比如：1．在慢跑中随时加入快速疾步向前的练习。2．面对沙袋练习，培养正确的距离感觉和控制能力。3．和同伴一起练习，当你疾步向前跃进时，同伴疾步后退。



第四节 侧 步

侧步是身体向左、向右运动而不失去平衡的一种步法，也是一种基本防御步法。这种简单的移动可以有效地躲闪对手的进攻。同时，在稳妥的同时，还是寻找反击的绝佳机会。几乎在所有的动作中，脚移动的第一步，都是向目标方向迈出。例如：如果要向右侧步，则第一步必是右脚向右迈出。

为了迅速完成动作，应该在刚刚迈出第一步时，身体向目标方向倾斜。右侧步（以右手在前的戒备势为例）从戒备势出发，右脚轻轻地向右前方迈出约25厘米，当右脚前掌轻快地落地时，左脚可以蹬地以提供向前的推力。在落地的一刹那，肩部向右摆，膝关节略屈，身体重心移向前脚。接着迅速滑动左脚，并恢复戒备势，肩部自动恢复成水平状态（图71–73）。



图 71



图 72



图 73

左侧步（以右手在前的戒备势为例）

从戒备势出发，左脚轻轻地向左前方迈出约25厘米，当左脚前掌轻快地落地的一刹那，肩部向左摆，膝关节略屈，身体重心移向前脚。接着右脚迅速跟上，恢复成戒备势（图74–76）。



图 74



图 75



图 76

第三章 腿 法

第一节 腿法概述

腿法的优点：

1．腿比臂长，故可以缩短的时间和距离。

2．腿法的力量大，在关键时刻往往能发挥出强大的威力。

3．腿法的攻击比较隐蔽，可以出其不意、攻其不备。

4．要想阻止腿法是非常困难的，有时虽然及时做了防守动作，但仍难免被踢击的余力所伤。在训练中，要注意起脚、落脚和恢复到戒备势。要学会在各种情况下都能控制身体平衡的本领。这样就可以在前进、后退、左右迂回等各种运动中，自如地从高、低或水平的高度上起腿踢击。

腿法训练要求：

1．需要要有顺畅而且有力的感觉，不断地练习、不断地做辅助训练。

2．出脚时要能随时踢向任何高度。

3．出脚时快速而招工精简。

4．动作流畅而快速。

5．直接而瞬间攻击至目标。

6．能与各种手法、步法、身法等配合。

7．踢法正确且准确。

腿法攻击技术要领：

1．出脚前：保持全面的戒备势，并使精神和肌肉充分放松，以保持顺畅的出脚速度。

2．出脚时：放松。脚法精纯简捷，精神适度放松，身体保持顺畅的出脚速度。踢出的腿要精简利落，由最直捷的路径击中对手要害部位，迅速出击如眼镜蛇般令敌防不胜防。双眼始终盯着对手的面部，而不是看要踢击的目标，这样可以隐蔽进攻意图，使对手难以防御。

3．变招时：要眼观八方，密切注意对方的一举一动。身体保持平衡适当，要始终保持严密的防守。

4．保持击中目标时：攻击的动作和作用点要正确，时间要适当。劲力要自然有力地发出攻击，要有穿透对手的感觉，而将力量止于表面，同时还要严密地防护自己，并保持平衡。

5．攻击后：要快速回防，迅速恢复成戒备势，以准备下一个回合的搏击。随时保持细心的警戒，来加强动作的施展。

腿法攻击战术要诀：

1．自己的攻击万一失手，需要能快速地避开对手的反击。身体不要失去平衡或控制，要保护好自己易受反击的身体部位。

2．能快速突进一段较长距离，使对手防不胜防。要能快速、精简、控制良好地做动作。

3．动作要令对手难以预料，在对手全无心理或身体的准备下攻击。

4．一旦攻击对方，一定要有快速且全力地击出。

5．尽量趋近对方出脚。踢脚时前进到适当的距离，以有效地运用各种腿法。

6．脚法要运用得象手法般自然完美，踢击时强劲有力。



第二节 侧 踢

一、低位侧踢

腿法说明：

在截拳道中，对胫骨和膝关节发起侧踢，是非常有效和常用的。因为这个目标离你最近，并且暴露在外面，不易防守。而如果你的侧踢有足够力量的话，可以一脚令对手致残。它还是在组合进攻中用来缩短距离的一种有效技术。即使这一脚没有对对手造成太大的伤害，也可以使对手丧失主动进攻的勇气。

这种腿法有时也称为“截击”，几乎可以阻止任何形式的进攻，尤其对于那些不采取防御措施、一味疯狂进攻的对手，是非常有效的。运用这种腿法的目的在于抢在对手进攻之前踢击他，在这里，速度是很重要的。



动作要领：



图 77　　图 78　　图 79

从戒备势出发，前脚向前滑动大约 7～8 厘米，并带动后脚向前（图 77）。

几乎同时，提起前脚，收髋屈膝，踝关节内扣（图 78）。

然后用力拧腰送髋，伸膝纵踝，斜着踢出有力的一脚。身体要向后倾斜，以避开对方的反击（图 79）。

注意：

整个动作要快速、连贯、有力，一气呵成。当右脚向前踢出时，要以左脚掌为支点转动身体，要在腿的力量完成爆发前的一瞬间拧动髋部，以产生一种额外的力量，而这种力量会给踢出的腿增加一种旋转的拧劲儿。在腿完全伸展时，脚迅速的踢出，从而产生鞭打的效果。要有将对手膝盖踢碎的感觉。支撑腿要稳，保持平衡。



图 80

实战运用：

1．低位侧踢可以作为防守的手段，比如对手向前移动进攻时，在其攻击尚未到达时，可用侧踢快速踢击其身体，以阻截其发起的攻击。

双方位于中等距离（图 80）。




图 81

当对手重心前移，准备发起攻击时，李小龙迅速重心后移，以后腿支撑身体，抬起前腿准备反击（图 81）。


图 82

在对手身体向前冲的时候，李小龙的前腿已经抬了起来，他的前脚已经封住了对方起腿的路线（图 82）。


图 83

在这次低位侧踢中，李小龙的膝提得并不高，只是到腰部高度而已。这是为了缩短踢击路线和时间，以及时在对方抬腿之前便将其截击。当然，这一踢的力量并不会很大（图 83）。



李小龙在踢中对方膝部的一刹那，胯部有一轻微的拧转，同时上身后倾，使全身更协调，出劲更顺畅（图84）。


图84

成功截击对方后，李小龙迅速收腿，上身抬起，调整重心，恢复平衡（图85）。


图85

在此例中，截击对方而采用的低位侧踢虽然没有给对手造成严重的伤害，但因为成功地挫败了其进攻，从而会给对手造成一定的心理压力，使其有所顾忌。另外，此例也从反面告诉我们：进攻时若要避开对方的截击，就必须尽早将进攻腿抬高，以“绕过”对方的防守（请参见中位侧踢的技术要领）。

2．如果时机合适，完全可以通过低位侧踢重创对手，从而一举使其丧失战斗能力。

李小龙在重创对方手臂后，准备以低位侧踢一举解决战斗。此时双方处于近距离（图86）。

为了增加踢击的力量，李小龙向上跃起，并提起前腿（图87）。

请与（图83）作一比较，在此例中，李小龙的前膝抬得非常之高，几乎已经达到了极限（图88）。

请注意李小龙的发力过程：首先，他的上身收回，与膝部缩近，以积蓄巨大的爆发力（图89）。

然后前脚迅速向斜下方用力蹬出，同时上身后倾，以使全身协调，出劲更顺畅（图90）。

在踢中对方膝部的一刹那，李小龙迅速转腰扭胯，以产生一股“额外”的爆发力（图91）。

李小龙收回前腿，并保持身体平衡（图92）。





图 86　　图 87　　图 88



图 89　　图 90



图 91　　图 92



3．低位侧踢也可用来主动进攻，达到重创对手的目的。

双方以戒备势站立，处于中距离（图93）。


图93

李小龙前手上扬以迷惑对手，同时身体前移、后脚向前跟上（图94）。


图94

对手还未来得及做出反应，李小龙已经在后脚落地的同时，抬起前脚踢中对手膝盖。在踢击对手的同时，李小龙上身后倾，保持安全的距离（图95）。


图95





图 96

对付一个反方向预备势的对手，李小龙一样采取低位侧踢（图 96）。



图 97

这一次，李小龙前手上扬，使其前手抬起，露出空当（图 97）。



图 98

李小龙迅速以低位侧踢击中对手膝部，在整个过程中，李小龙始终盯紧对手的面部，而不是看向踢击目标，从而达到了迷惑对手的效果(图 98)。

二、中位侧踢

中位侧踢是截拳道中最常用、最厉害的一种腿法，常用于中、远距离处发挥巨大的威力。如果从较远的地方冲过去，还利用冲击的惯性来增加踢击的力量，甚至可以一举解决战斗。

动作要领：

从戒备势出发，前脚向前滑动大约7－8厘米，并带动后脚向前。几乎同时，提起前脚，然后用力拧腰、转体，送髋，侧向踢出有力的一脚，从髋关节，膝关节，踝关节到脚跟要顺势一气，在击中目标的一刹那要猛然扭臀展髋，从而产生巨大的爆发力。身体要向后倾斜，以避开对方。踢击之后，要迅速地收回腿，恢复成戒备势。双眼始终盯着对手的面部，而不是看要踢击的目标，这样可以隐蔽进攻意图，使对手难以防御。





下面我们首先从侧面视角来观察李小龙的中位侧踢。


图 99

李小龙前脚向跨出约7～8厘米（图99）。


图 100

李小龙在身体前冲的同时，前手上扬，佯做攻击对手面部，引诱对手将注意力放在上面（图100）。


图 101

李小龙的前腿猛然由曲伸直，使身体离地前冲，同时后脚跟进，并尽力向前伸（图101）。



图 102　　图 103

在空中滑行的同时，李小龙的后脚已经伸到了前腿的前面，且双眼紧盯对手（图 102）。

李小龙在后脚尚未落地的时候，前脚已经抬了起来，准备做中位侧踢。对手试图后退以闪避李小龙的攻击，但显然已经来不及了（图 103）。



图 104　　图 105

在此图中，李小龙的前腿高高抬起，膝盖几乎抬至胸部的高度，并完全弯曲收回于胸前，同时含胸收颚，上身与前腿内收，以积蓄足够的爆发力，以发出重重的一击（图 104）

李小龙的后脚甚至落在了对手的双脚之间，已经完全突破了对手的防线。同时，伸直右腿，踢中对手胸口（图 105。





图 106　　图 107

李小龙的后脚虽已落地，但身体并未停止向前。而是借着身体前冲的惯性，迅速直膝、展胯、送腿，发出顺畅且有力的一记侧踢。同时，上身后倾，从而使出力更加顺畅，并且保护自己不受到反击（图 106）。

在发力的瞬间，李小龙转腰拧胯，前腿尽力蹬出，而上身后倾的同时随着腰部而转动，几乎背对敌人，此时上身与前腿几乎展开成为一条直线（图 107、108）。



图 108

从（图 99）到（图 108），看上去是一非常复杂的过程，但李小龙做得非常流畅且迅速，整个动作的完成用了不到二分之一秒。

在此例中，（图 104）至（图 108）是非常关键和重要的，请注意两点：

一是在后脚落地后，李小龙的身体继续前冲，腰胯部至少又向对手接近了 20 厘米，这使得踢击的力量完全作用在了对手身上，并有了很深的穿透力。

二是从（图 105）到（图 106）的展胯送腿，和从（图 107）到（图 108）的进一步转腰拧胯，使得全身动作得到整体性的协调，力量毫无凝滞地顺畅发出。并在发力的一刹那产生出一股强大的爆发力，加大了重创对手的力度。



在侧踢中，腰胯的运用是非常重要的，下面我们再从背面来观察李小龙的侧踢。



图 109

李小龙前脚蹬直，跃向对手，当身体刚刚腾空时，后脚已经伸到了前腿的前面（图109）。

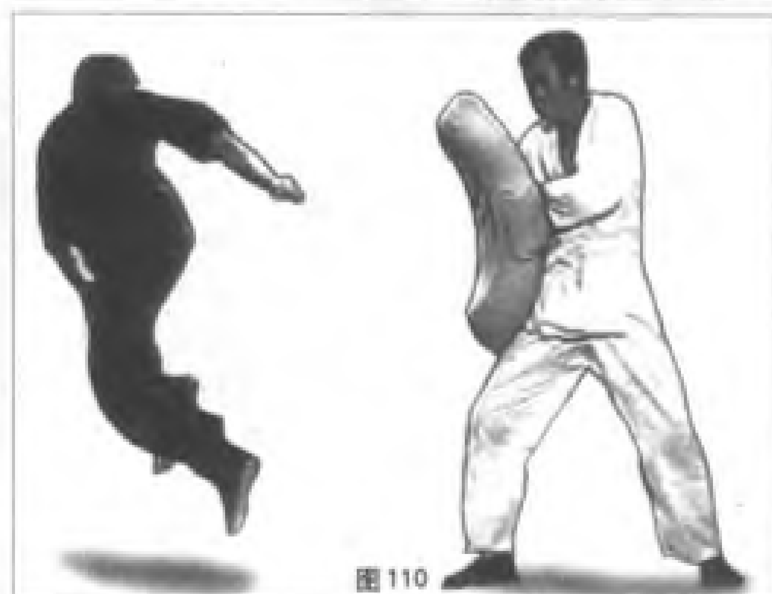


图 110

从本图可以看到：李小龙即使在空中，也能很好地控制身体重心，保持平衡（图110）。



图 111

这一次，李小龙向前冲了大约1.5米，在后脚落地的同时，前脚已经抬起（图111）。




图 112

李小龙前腿由曲伸直，踢中对手。注意在此时，他的重心尚且落在支撑腿的后面，但并未就此停止向前，而是继续冲进（图 112）。


图 113

许多初学者往往在踢中目标的同时，身体重心便开始后倒，以致踢击的力量减弱。这有一半是因为他们起跳时的爆发力不够，当落地时冲力已经没有了。而李小龙却能够在后脚落地并前脚踢中对手后，身体依然向前冲进（请注意图 105- 图 108、以及图 112- 图 114中，李小龙支撑腿与地面间的角度变化，以及腰胯部与对手身体间的距离变化），并且能够在重心前冲的同时上身后倾，倾胯送腿，继续发力（图 113）。


图 114

从（图 113）到（图 114），是侧踢发力最关键的三大要点所在：上身后倾，转腰拧胯，全力送腿。上身后倾与全力送腿可以使上身与前腿成一条直线，使出力更加顺畅。转腰拧胯的作用也一样，并可以加大爆发力，在图中我们看到，由于转腰的缘故，李小龙的上身亦随之扭转，几乎面向地面了。以上各要点虽然是分开来介绍，但在李小龙的动作中是浑然一体，极其流畅的。这一踢的力量非常之大，使得对手完全飞了起来（图 114）。



接下来我们从正面观察李小龙的侧踢：



图 115　　图 116

李小龙戒备势站立，准备发起中位侧踢（图 115）。

李小龙前腿蹬地，向前突进，同时前手上扬以迷惑对手，后脚抬起并向前伸（图 116）。



图 117　　图 118

当身体腾空时，李小龙的后脚前伸，以使自己的落点逼近对手(图 117)。

在后脚落地的同时，李小龙的前腿已经高高抬起，前膝收回至胸前，上身前倾、含胸与前腿靠近，以积蓄力量（图 118）。





图 119



图 120

在发力时，李小龙的前腿由曲伸直，上身向后倾，身体完全展开（图 119）。
李小龙转腰拧胯，上身随之后转，几乎面向地面、背向对手（图 120）。

通过以上从侧面、背面和正面仔细地考察李小龙的侧踢，我们看到在这一动作中有以下三个身体部位的变化是值得注意的：

第一个变化是身体重心的由中至前、至后、再至中：



图 121　　图 122

发起侧踢之前，保持戒备势站立，身体重心是落在两脚之间的（图 121）。
在蹬地跃起之时，身体重心前移，落在了前脚之上（图 122）。





图123　　图124

在空中滑行之时，双脚前伸，身体重心落在了两脚之后（图123）。
当支撑腿落地后，身体重心继续前移，直至放在支撑脚上，即全身的中心处（图124）。

第二个变化是上身与前腿的开、收、放：



图125　　图126



图127

即发起侧踢之前，上身与前腿保持正常的上下位置（图125）。

在落至对手身前之际，上身前倾、含胸，与前腿靠近，而前腿尽力抬高，前膝收回至胸前（图126）。

在发出侧踢之时，上身后倾，甚至向后转体，前腿由曲伸直，与上身成一条直线（图127）。



第三个变化是胯部的收、展、转：



图 128



图 129



图 130

发起侧踢之前，抬膝收胯（图 128）。

伸直前腿之时，展胯送腿（图 129）。

在发力的一刹那，转腰拧胯，产生巨大的爆发力（图 130）。

以上三个变化，必须在练习时反复体会，直至完全掌握，才算真正学会了侧踢。

距离的变化：

1．当离对手不是非常远时，不必先迈出前脚，而可以直接从原地跃出，冲向对手。

双方以戒备势站立，处于中距离。李小龙准备发起侧踢（图 131）。

李小龙后脚蹬地，身体重心向前移至前脚。同时抬起前手（图 132）。





图 131





图 132



图 133　　图 134

李小龙前手向上猛扫，带动身体及胯部前冲，同时前脚猛然伸直蹬地，向前跃出(图 133)。
在空中滑行时，李小龙的后脚已经伸到了前腿的前面（图 134）。



图 135　　图 136

后脚落地的同时，李小龙展胯送腿，踢中对手（图 135）。
李小龙转腰拧胯，重创对手（图 136）。

2．当距离对手很远时，李上龙需要多跨出一步，即连做两个疾步，以迅速冲到对手面前。

李小龙从较远的距离出发冲向对手（图 137）。
李小龙前脚先向前迈出一小步。身体重心移至前脚（图 138）。
前腿迅速蹬直，当身体离地时，后脚向前伸（图 149）。
当后脚落地时，前脚在空中继续向前跨出（图 140）。
不等前脚落地，后脚落地，使身体继续向前冲（图 141）。
前手迅速猛扫，带动身体向前，同时前腿落地后立即猛然伸直，冲向敌人（图 142）。





图 137　图 138　图 139

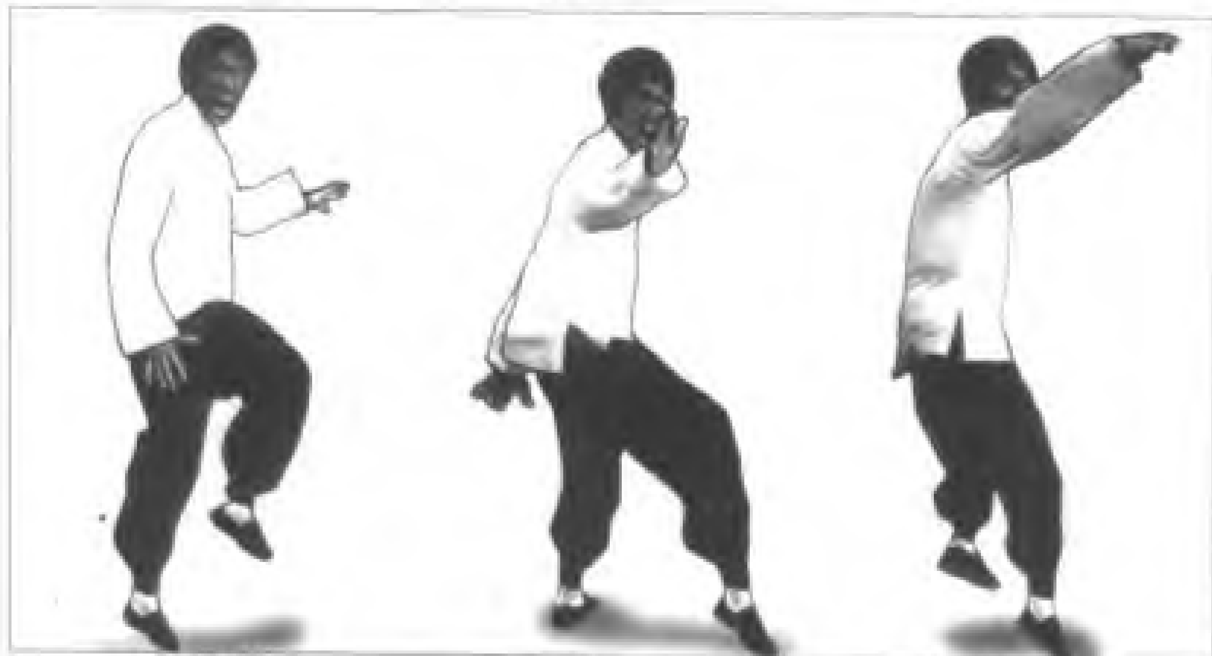


图 140　图 141　图 142

在李小龙前脚离地之前，他的后脚已经越过前腿，伸到了身体的前面（图 143）。

李小龙在空中滑行了很长的一段距离，在此过程中，他的后脚尽力前伸，以落在对手面前（图 144）。

注意李小龙后脚落地时，他的身体是完全向后倾斜的。此时他的前脚已经高高抬了起来（图 145）。

李小龙的身体继续前冲，当他的前脚踢中对手后，并未立刻发力蹬出，而是身体继续前冲，贴近对手（图 146）。

由于这次李小龙是从较远处冲来，故前冲的惯性非常之大，当他的身体前冲，重心完全落在支撑脚上时，他已经完全贴进到对手的身前。此时李小龙的前腿最大限度地收回并屈膝，积




图143



图144



图145



图146



图147



图148

蓄了最大的踢击力量（图147）。

李小龙上身后倾，转腰拧胯，将对手踢得飞了起来。由于转腰的缘故，他几乎面对地面、背对敌人（图148）。本例是李小龙生平表演最为精彩的一记侧踢，据说在拍摄电影时，他的侧踢力量如此之大，以至于对方在飞起一段距离后落地时，将身后的一名工作人员撞得胳膊脱了臼。令人叹服的是，在发出如此巨大力量的一踢后，李小龙的重心依然控制得很好，牢牢落在支撑脚之上，保持着完全的平衡。



实战运用：

1．侧踢主要用于快速主动的抢攻，即先发制人。

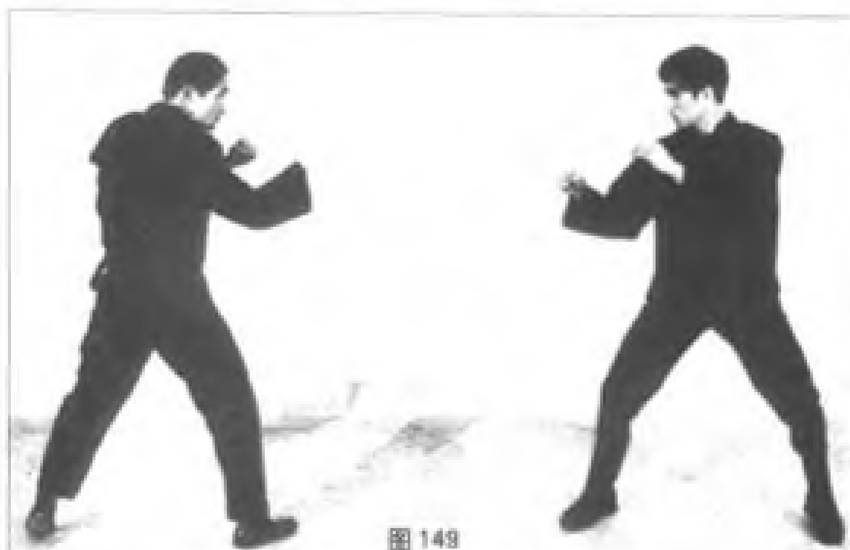


图 149

李小龙与对手以戒备势站立（图 149）。



图 150

李小龙从中距离外探步上前，前手上扬，后手在正面防备对手反踢（图 150）。



图 151

李小龙以侧踢击中对手肋部（图 151）。

这一脚十分有力，将对手踢得飞了起来（图 152）。


图 152

这是李小龙做的面对相反姿势对手的示例（图 153）。


图 153

李小龙一边向前猛冲，一边研究对手的反应能力（图 154）。


图 154





图 155

当对手向后退却时，李小龙毫不犹豫地向他扑过去（图 155）。



图 156

李小龙以比对手更快的速度追上他，以侧踢击中对手（图 156）。

2．侧踢还可用于防守，当对手向前移动攻击时，可以先于对手踢中对方，以阻截对手的攻击，甚至重创对手。

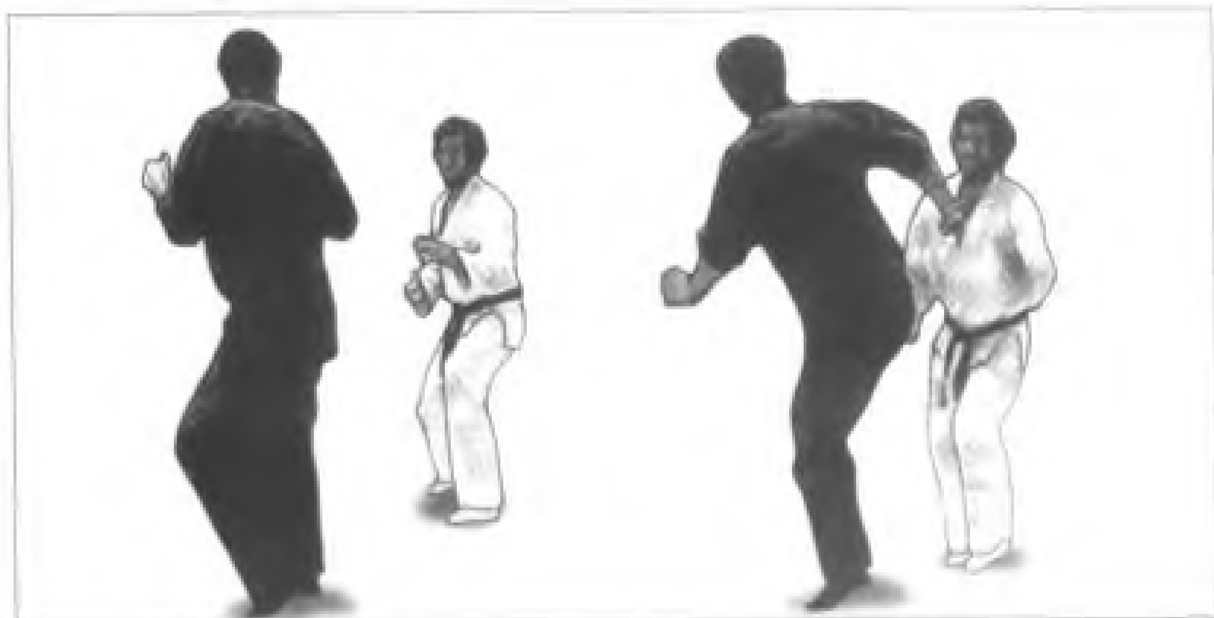


图 157　　图 158

李小龙与对手以戒备势站立（图 157）。

当对手上步向前，准备攻击李小龙时，李小龙立刻向对手跃去，同时抬起前腿（图 158）。

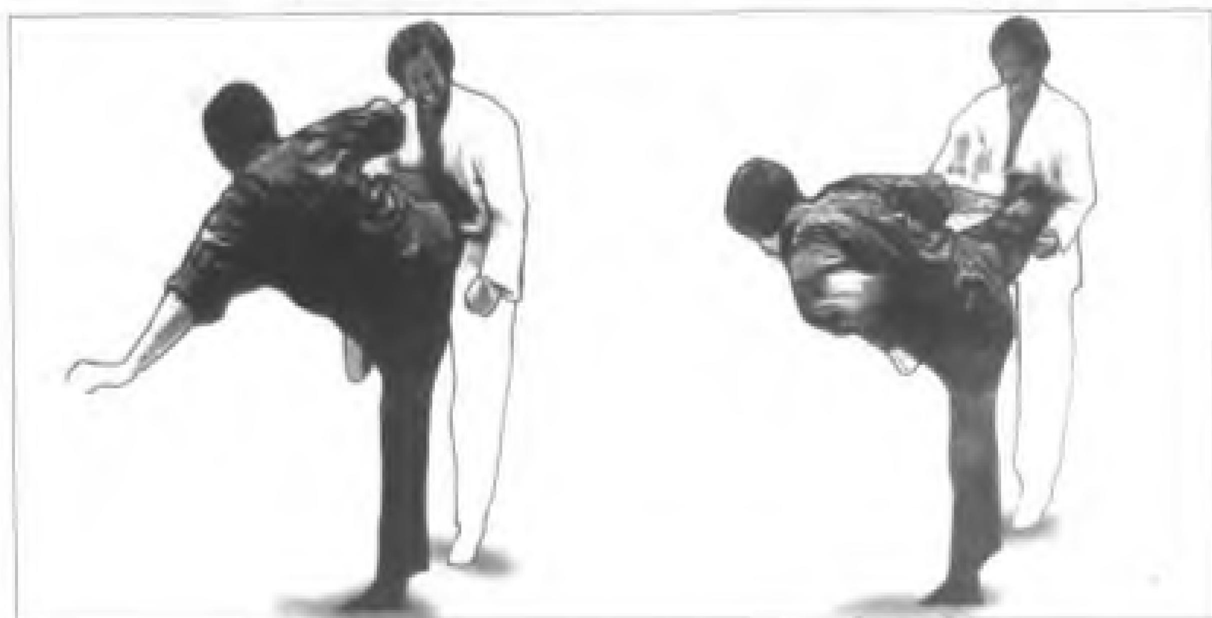


图 159　　图 160

在对手的腿抬起之前，李小龙已经踢中了对手，阻挡了对手的进攻（图 159）。

李小龙转腰拧胯，将对手踢出去（图 160）。



三、高位侧踢

腿法说明：

高位侧踢是截拳道中较难掌握的一种腿法，它需要高度的柔韧性，一般用于中距离的进攻，由于攻击对手的面部，故击中后可以重创对手。

动作要领：

从戒备势出发，前脚向前滑动大约7～8厘米，并带动后脚向前。几乎同时，提起前脚，然后猛力挺膝，送髋，脚尖内扣，力达脚跟，踢击对手的面部。在击中目标的一刹那要猛然扭臀展髋，放长击远，整个过程要连贯自然，快发快收。身体要向后倾斜，以避开对方的反击。踢击之后，要迅速地收回腿，恢复成戒备势。



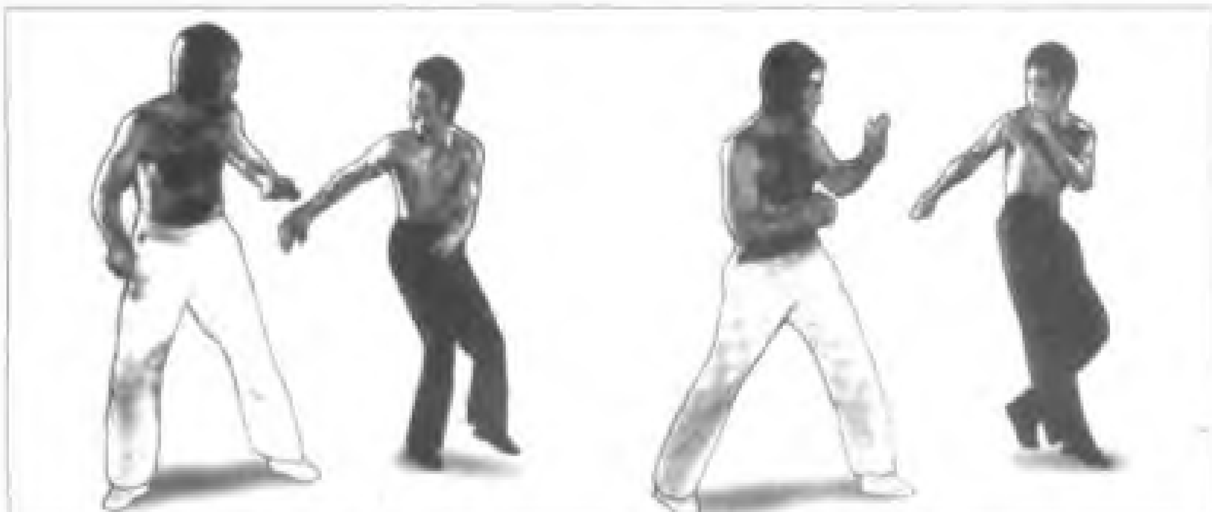


图 161　　图 162

李小龙从中等距离发出攻击。他首先从戒备势出发，双脚蹬地向对手跃起（图 161）。

李小龙前脚伸直时，后脚已经跨到了前脚的前面（图 162）。



图 163　　图 164

李小龙后脚落地，前腿高高抬起，前膝弯曲，脚腕内扣（图 163）。

李小龙猛力挺膝送胯，脚尖内扣，力达脚跟（图 164）。

李小龙拧胯转腰，上身后倾，完成高位侧踢（图 165）。在此例中，李小龙最初向前跃进的幅度较小，故未能踢中对手面部，如果结合前面介绍的疾步前冲来做高位侧踢，则必能重创对手。

因为没有踢中对手，故李小龙在前脚落下的同时，后脚蹬地，向后跃步（图 166、图 167）。

李小龙迅速退至安全位置，恢复到戒备势，并与对手保持中距离（图 168）。





图 165　　图 166



图 167　　图 168

实战运用：

在实战中，高位侧踢运用得较少，因为它需要有高度的柔韧性、良好的平衡能力和对身体的完美控制，难度较大，且如果运用得不当，会给自己带来危险。所以只有在适当的时机才可使用高位侧踢。



图 169

李小龙面对一个站立姿势相反的对手，双方以戒备势站立（图 169）。

李小龙向前冲的同时，前手上扬以迷惑对手，使其露出身体中部的空当，但是对手并未做出反应（图 170）。


图 170

于是李小龙瞬间改换战术，前脚高高踢起，超过对手防御的双手，踢中他的面部（图 171）。


图 171

在本例中，李小龙向对手跃起时，对手及时做出反应，也同时抬起了前脚进行防守（图172）。
对手的前脚抬高，封住了李小龙中位侧踢的路线（图 173）。
于是李小龙的前腿继续抬高，超过了对方的前腿（图 174）。


图 172　图 173　图 174





图 175　　图 176　　图 177

李小龙猛然挺膝送胯，以高位侧踢击中对手面部。但是这一脚的力量并不是很大(图175)。

李小龙在收回前腿的过程中，始终控制着自己的重心，保持身体平衡（图 176）。

李小龙迅速恢复到戒备势，准备开始下一回合的战斗（图 177）。

速射练习：

两脚平行站立，身体重心移至右脚，身体向右倾斜，向左做侧踢。然后快速转换位置，收回左脚改做右侧踢。但在左脚着地之前，右脚就已经开始踢出了。右脚收回，左脚再踢出。这样不断地反复练习，动作越快越好。开始做时可能觉得别扭，掌握不住身体的平衡，但要每天坚持练习几分钟，直到做得流畅自如，并能始终保持平衡。

四、转身侧踢

腿法说明：

转身侧踢是截拳道中少有的后腿腿法之一。转身侧踢通常用于反击战术。当对手以直线正面进攻，而尚未冲到眼前时，使用转身侧踢可以有效地遏制对手。

但是对于一个防守型的对手，则要尽量少用转身侧踢，因为在你转身之时，正好背对敌人，而他正在等待反击的机会，这对你是非常危险的。此外，由于在做动作的过程中，你要在一瞬间背对敌人，此时很难正确地判断对手的位置，所以转身侧踢是一较难的动作。





动作说明：



图 178　图 179　图 180

李小龙从戒备势出发，准备做转身侧踢（图 178）。

李小龙以前脚的脚前掌为轴，迅速转体，并抬起后腿，在后腿踢出之前，上身已经转了150度，目光能够看到目标了。注意，抬起的后腿不要任意摆动，以保持平衡（图 179）。

当李小龙上身几乎转体 180 度时，猛力地将腿踢出，并保持平衡（图 180）。

练习转身侧踢的最好器械，是一个重沙袋。

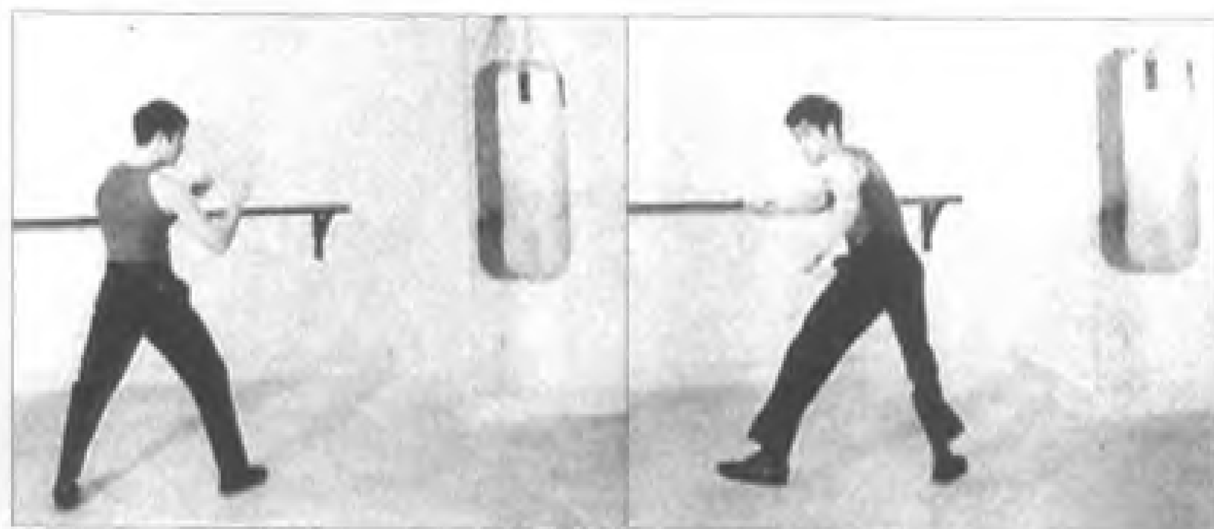
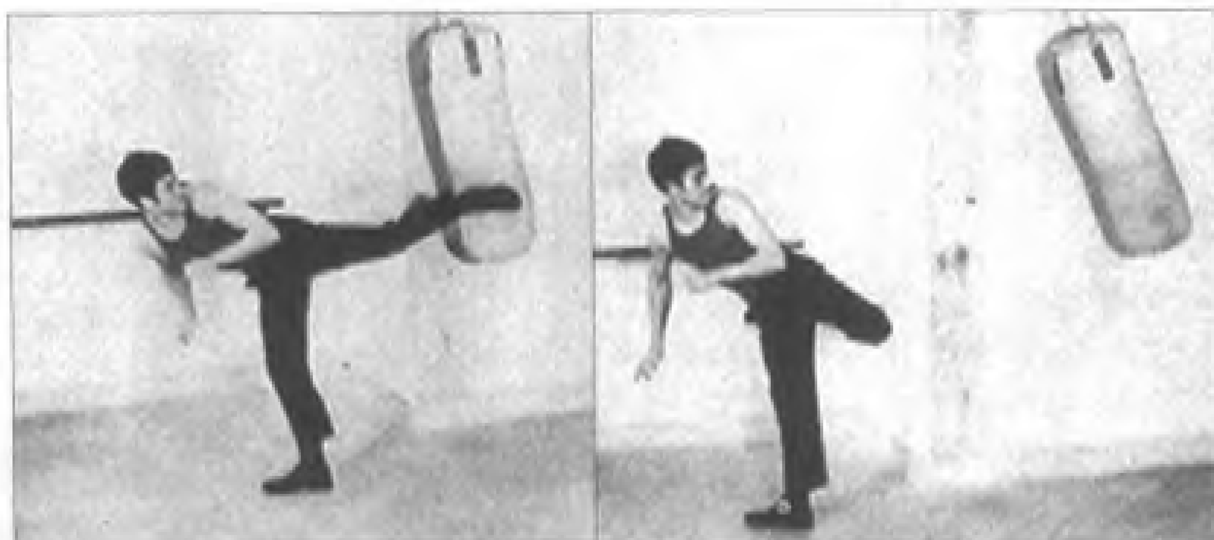


图 181　图 182

李小龙以戒备势站于沙袋前，精神集中于沙袋上所要踢击的那一目标点，以便在身体旋转时，仍能清楚地记着那一点（图 181）。

旋转时，以前脚的脚前掌为支撑点和旋转轴，上身先于下肢而转，头稍微超出下肢，以便在出脚之前能看到目标（图 182）。


图 183　　图 184

在踢击时，身体应和沙袋成一直线，要象侧踢那样，在接触目标的一刹那拧动胯部，髋部突然发力，脚快速地弹踢出去（图 183）。

由于这一动作要求身体做快速的旋转，且脚必须在旋转的同时踢出，故必须能在击之后良好地控制身体重心，保持身体平衡。这是很难的，必须勤加练习（图 184）。

实战运用：

1．转身侧踢最常用于反击。


图 185　　图 186

当对手向李小龙猛冲过来时，李小龙准备做转身侧踢进行反击（图 185）。

由于对手冲势较猛，故李小龙前脚后撤半步，以调整反击的距离，同时上身开始旋转（图 186）。



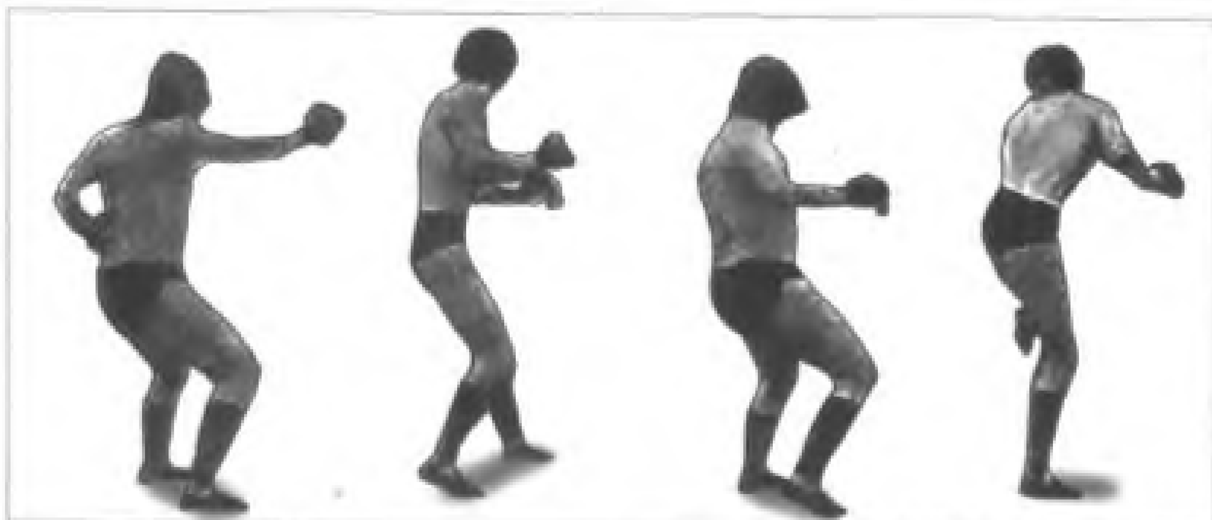


图 187　　图 188

李小龙在前脚掌刚落地的同时，后脚已经抬离了地面，同时以前脚掌为轴转体（图 187）。
李小龙后脚抬起时，上身已经转了 150 度，并扭头盯着踢击的目标（图 188）。

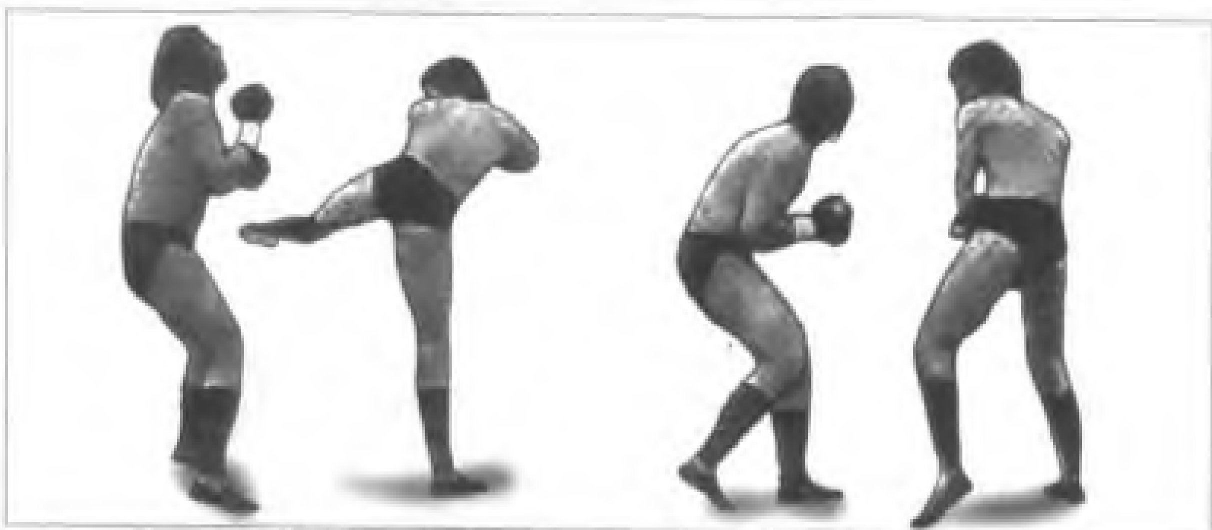


图 189　　图 190

李小龙迅速挺膝展胯，快速地踢击对方（图 189）。
踢中对手后，李小龙迅速落腿，保持平衡，恢复到戒备势（图 190）。



2．在有的时候，当对手疏于防守时，也可用转身侧踢来主动攻击。

李小龙与对手以戒备势站立（图191）。



图191

李小龙猛然冲向对手，并前手上扬以迷惑对手（图192）。



图192

在对手还没来得及做出反应，李小龙已经以一记转身侧踢击中对方面部（图193）。注意李小龙在踢击之前，就已经盯着踢击的目标，而在踢击时，亦稳稳地控制着自己的重心。



图193



第三节 勾 踢

腿法说明：

勾踢是截拳道中最常用的腿法之一，它是最敏捷、速度最快的腿法之一。它虽然并非十分有力，但是它角度很刁，可以做到事先全无迹象，不会暴露进攻意图，且起腿迅速，使对手防不胜防，虽然用力不大，但很容易击伤对手。与侧踢相比，它更难于防守，而且在踢完之后可以迅速地还原成戒备式。与侧踢相比，勾踢用于较近距离的攻击。

一、低位勾踢

动作要领：

从戒备势出发，前脚向前滑动大约7～8厘米，后脚迅速向前跟进，当后脚刚要着地时，迅速提起前腿，屈膝，身体后倾，拧腰，摆腿，腿顺势挺直，发出勾踢，力达脚尖。要求从髋关节到脚尖，整体顺畅，动作连贯，起腿必须果断、坚决，踢击要顺畅。注意保持平衡，踢完后迅速还原为戒备势。





图 194　　图 195　　图 196

李小龙与对手以戒备势站立，双方处于中距离（图 194）。

李小龙前脚向前探出半步，同时前手上扬（图 195）。

在李小龙的后脚尚未完全落地时，他的前脚已经抬了起来，但是抬得并不高。这里，李小龙虽然要攻击对手的下盘，但眼睛却盯着对手的面部，以隐藏真实的进攻意图（图 196）。



图 197　　图 198　　图 199

李小龙猛然挺膝弹腿，以脚尖或脚背攻击对手的小腿，同时上身后倾（图 197）。

由于这一脚踢得不是十分有力，有被对手反击的可能，故李小龙在踢完之后，迅速向后跃步，与对手保持距离（图 198）。

当落地时，李小龙已经恢复了戒备势，防护好了自己（图 199）。



实战运用：

1．一般来说，低位勾踢并不能给对手造成太大的伤害，但可以作为一种战术手段，快速踢击对手的前腿，从而破坏对手的节奏、打乱对手的部署，甚至使对手在进攻时有所犹豫。



图 200

李小龙与对手以戒备势站立，对手的防守亦较严密（图 200）。



图 201

李小龙突然后脚蹬地，身体向前冲出，同时前手上扬以迷惑对手（图 201）。



图 202

在后脚尚未完全落地时，李小龙的前腿已经抬起，并且屈膝准备发出勾踢（图 202）。

李小龙挺膝送胯，力达脚尖，踢中对手。同时上身后倾，使出力更加顺畅，并保持身体的平衡（图 203）。



图 203

由于这一脚踢得不是十分有力，对手尚有反击的可能。故李小龙在收加前腿的同时，后脚蹬地向后退跃，与对手保持安全的距离（图 204）。



图 204

当对手冲前准备对李小龙进行反击时，李小龙已经恢复了戒备势，严阵以待，做好了攻防的准备了（图 205）。



图 205



2．若要使用低位勾踢重创对手，有时需要利用假动作等战术手段为自己创造机会。




图 206




图 207




图 208




图 209




图 210




图 211

李小龙与对手均手持二节棍，以戒备势站立，处于中距离（图 206）。

李小龙前脚突向前迈半步，上身前倾，目视对手面部，造成要攻击对手上盘的假象（图207）。

对方中计，见李小龙冲来，立刻向下挥舞二节棍劈击李小龙。李小龙上身后仰，轻轻避过（图 208）。



利用对手一招做完，来不及换招之际，李小龙立刻后脚猛然蹬地，冲向对手（图209）。

这里注意：李小龙并不是跳向对手，那样的话就太慢了。而是后脚几乎不离地，似乎在地板上向前滑行，同时前腿已经抬起，准备做低位勾踢重创对手（图210）。

李小龙以后脚前掌为支撑点，前腿弹出，以低位勾踢重创对手（图211）。

3．在极少数时候，当机会来临的时候，可以用低位勾踢一举解决战斗。



图212　　图213　　图214



图215　　图216　　图217

李小龙先以高位踢法击中对手，使其倒下后，再用低位勾踢狠狠地补上一脚（图212）。

李小龙迅速将身体重心移到左脚，同时抬起右脚（图213）。

李小龙抬高右腿，右膝弯曲，带动右脚后摆（图214）。

李小龙猛然拧腰挺膝，以极大的爆发力弹腿勾踢，力达脚尖。请注意：即使在最用力的时候，李小龙的重心与平衡亦保持得非常稳（图215）。

在踢中对手后，李小龙立即收腿，并保持平衡（图216）。

不论踢出后结果如何，李小龙都迅速恢复到戒备势（图217）。这是一个重要的习惯，希望初学者在练习时要多加留心。



二、中位勾踢

腿法说明：

勾踢和侧踢是截拳道中最占优势的腿法。在截拳道中，大部分的踢击都是由前腿来完成的，这样可以大大缩短与目标之间的距离。

勾踢一般用于踢击对手身体的上部，从腰部以上到头部都是勾踢的攻击目标。尤其是以中位勾踢来攻击对手的肋部效果非常好，可以迅速使对手失去战斗力。





图 218



图 219

李小龙以戒备势站立，准备发出中位勾踢（图 218）。

李小龙后脚蹬地，身体身体前冲，后脚迅速前移（图 219）。



图 220



图 221

李小龙在后脚落地的同时，前腿上提，大腿抬至水平位置，小腿放松下垂，并与地面成大约 45 度角。身体重心完全落在微屈的后腿上，身体向后倾斜（图 220）。

以脚前掌为轴，转动髋部，最后直后腿，将前脚猛然踢出。整个动作一气呵成（图 221）。





图 222

李小龙与对手以戒备势站立。因为距离较远，故李小龙双手放低以保存体力，但双眼紧盯对手，保持高度的警觉（图 222）。



图 223

当对手向李小龙冲来时，李小龙不等对手近身，便后脚蹬地，跃向对手。注意，李小龙并不是"跳"向对手，而是以在抬起前脚的同时，以后脚紧贴地面向前迅速滑动。当身体在前冲的时候，李小龙腰部先于下身而旋转，也就是以腰带腿，象鞭子一般抽击对手的身体中部。在此一瞬间，李小龙是完全侧向对手的（图 223）。



图 224

李小龙迅速抬高前腿，自然带动小腿向前。注意，小腿不要先刻意地向后摆动，再向前踢出，而应运用髋部和腿部运动的合力，一气呵成（图 224）。



李小龙以后脚的前脚掌为轴，转动髋部，伸直前腿，猛然发出中位勾踢。注意在发力的一刹那，李小龙的上身与腿部成反方向回转，以协调身体的发力和平衡（图225）。



图225

在重创对手之后，李小龙迅速收腿，并保持身体的平衡（图226）。



图226

勾踢的动作要点：

1. 一定要以腰带腿，我们可以看到李小龙在抬起前腿的同时，上身已经开始有个轻微的扭转，并且胯部侧面转向对手，以带动腿部的动作。整个动作中，从腰到腿到脚，完全是顺畅连贯的。

2. 当大腿抬起时，小腿自然放松，不要刻意向后摆动，而要随着大腿的运动方向上扬，直到挺膝直腿，猛力踢出。

3. 在发力踢出的一刹那，上身和腰部停止继续转动，甚至有一个轻微的回转的调整，以达到全身动作的协调，确保拧胯发力的顺畅，并保持身体平衡。

4. 在整个动作过程中，一定要以后腿稳稳地支撑身体，始终控制着自己的重心，保持着身体的平衡。

5. 上面所说的上身扭转，是一非常细微的调整动作，用以协调动作和保持平衡，初学者在练习时绝不要刻意地大幅度转动，只有经过成千上万次的反复练习，细心体会身体各部分的位置关系，直到做动作感到顺畅协调为止。



初学者常犯的错误：



图 227　　图 228

在本图中，示范者犯的第一个错误是没有以腰带腿，当他的前腿已经抬至最高位置时，他的上身基本上还是正面对敌，这样就阻碍了从腰部发力传送到腿部，当他的发出勾踢的时候，就无法借助上身和腰胯的旋转惯性，而只能靠单独的腿部肌肉收缩力量来攻击对手，这样是很难给对手造成太大的伤害的（图 227）。

由于没有上身转动的带动，示范者的前腿抬起时，他的小腿是垂直于地面的，直到此时他才向后摆动小腿，注意本图和上图的比较，示范者的上身和大腿都没有变化，而只是小腿单独地后摆，这样降低了动作的速度，且破坏了动作的连贯性，大大降低了力量。在正确的动作中，必须以腰带腿，以大腿带小腿，绝不能刻意向后摆动小腿。所有的动作必须一气呵成，不能有任何的滞碍（图 228）。



图 229

从对上两图的分析，我们知道这一记勾踢是没有什么力量的。此外，由于示范者没有上身的转动，且在出腿踢击时没有上身后倾，这样不但使发力的任务只能靠腿部来完成，而且上身过于前倾，重心落于支撑脚之外，从而失去了平衡，极易遭受反击（图 229）。

实战运用：



图 230　　图 231　　图 232

李小龙与对手以戒备势站立（图 230）。

当对手前冲攻击时，李小龙迅速后脚蹬地向前，同时抬起前腿。注意此时李小龙上身及腰胯已经开始转动，成为完全侧向对手。但这一转动是极其细微的，幅度非常的小，仅仅是为了出力更加顺畅（图 231）。

李小龙前腿迅速抬高，小腿自然放松，随大腿摆动。注意此时李小龙的上身已经停止原先的扭转，甚至开始有一个细微的反方向回转，以协调全身的动作（图 232）。



图 233　　图 234　　图 235

李小龙拧胯抖膝，猛然发力踢中对手。此时他的上身已经不再是侧向对手了。在整个发力的过程中，他双手的摆动方向与前腿摆动的方向正好相反（图 233）。

李小龙踢中对手后立即收腿，并保持身体平衡。此时他几乎是面对敌人了（图 234）。

李小龙后脚落回原地，恢复到戒备势（图 235）。

在此例中，李小龙上身及腰部的扭转变化是极其细微和迅速的，初学者在练习时一定不要



刻意地去做转动动作，否则反而会使身体更加不协调，甚至失去平衡。只有通过无数次的练习和体会，才能做到动作舒畅，发力毫无阻滞。

在下例中，我们可以更清楚地看到李小龙在勾踢的过程中，上身的转动方向和腿部的摆动方向是正好相反的：



图 236　　图 237　　图 238

在李小龙向对手冲跃的时候，他的身体是侧向对手的（图 236）。

当李小龙后脚落地、抬起前腿准备勾踢时，他的上身亦开始轻微地回转。注意李小龙的小腿并没有故意向后摆动，而是随着大腿的带动而起（图 237）。

当李小龙踢中对手时，他的双手与腿成反方向摆动，并已经正面向着对手了（图 238）。

提醒大家：在练习时，如果把注意力过于放在上身的转动上，反而会容易感到动作很别扭，因此，不要为了转体而转体，一切以做动作时的舒适自然和出力顺畅为准。在经过无数次的练习后，方可练至动作协调而流畅。

三、高位勾踢

在截拳道中，高位勾踢是较为常用的一种踢法。它有三大优点：

1．命中率很高。

2．比其它腿法有更多的起脚机会。

3．在中距离时，运用此腿法较为安全。

4．它的速度很快，且可变化多样。



高位勾踢，通常是以脚尖或脚背攻击对手的身体上部或头部。






图 239


图 240


图 241


图 242

李小龙以戒备势站立，准备发出高位勾踢（图 239）。

李小龙前脚向前滑动大约 7～8 厘米，后脚迅速向前跟进，当后脚刚要着地时，迅速提起前腿，屈膝、身体后倾（图 240）。

拧腰、摆腿，腿顺势挺直，发出勾踢，力达脚尖（图 241）。

在整个高位勾踢的过程中，要求从髋关节到脚尖，整体顺畅，动作连贯。起腿必须果断、坚决，踢击要顺畅。注意保持平衡，踢完后迅速还原为戒备势（图 242）。

实战运用：




图 243


图 244


图 245

图 246

高位勾踢可以用于主动抢攻。

李小龙与对手以戒备势站立（图 243）。

当对手前冲攻击李小龙时，李小龙立刻双脚同时蹬地，跃向对方。注意李小龙以腰带腿，在未起腿之前，腰部已经开始向前移动了（图 244）。

在本例中要特别强调的是：李小龙虽然是双脚同时前移，跃向对方，但他的后脚始终没有离地，而是贴着地面向前迅速滑动了大约1米（图 245）。请注意（图 243－图 245）中，李小龙后脚的位置及移动情况。

在后脚仍然继续前滑的同时，李小龙的前腿高高抬起，膝部弯曲，小腿自然放松，随着大腿摆动（图 246）。



图 247　　图 248

李小龙的后脚几乎落至原先前脚所在的位置，同时拧胯抖膝，踢中对手头部（图 247）。

这是李小龙踢中对手后的一瞬间，请注意即使是在最用力的时候，李小龙依然保持着完美的平衡，此时他的前腿踢得非常高，上身后倾，双手展开以维持平衡，支撑腿牢牢地站在地面。这使得他能够在踢中对手后迅速而安全地收腿，恢复到戒备势（图 248）。

高位勾踢还是一种非常有效的反击手段。



图 249

李小龙与对手以戒备势站立（图 249）。





图 250

当对手前冲攻击李小龙时，李小龙迅速扬起前手准备防守，同时后脚向后迈出半步，以后滑步闪避对手的冲前攻击（图250）。



图 251

李小龙向后快速滑动了大约0.5米，远远避开了对手的前脚，但是这一后退的距离有些太大了，如果在实战中，闪避的幅度不宜过大，只要恰能避开对手的攻击即可。如果后退距离过大，则会失去有效的反击时机（图251）。



图 252

在对手腿还没有完全落下之时，李小龙已经蹬地跃前，冲向对手，准备反击（图252）。

但是李小龙并没有象其它示范中那样，向前大幅度跃进，而是停止了前冲的势头，几乎在原地向上起跳进行反击。从本图的距离来看，李小龙是不可能踢中对手的（图253）。


图 253

李小龙在后脚落地的同时，前腿迅速抬起，小腿自然放松，随着大腿摆动（图254）。


图 254

李小龙以高位勾踢反击对方，在本图中，他的脚尖虽未踢中对手，但是距离对手的头部并不很远。假如刚才他在前跃时再多冲进一点，便可以结结实实地重创对手，虽然对手以小臂格挡，但小臂的力量是不足以阻截李小龙强有力的勾踢的（图255）。


图 255





图 256

李小龙在收腿时，亦保持身体的平衡（图 256）。



图 257

李小龙与对手同时后撤，双方恢复到戒备势，并保持较远的距离（图 257）。

在本例中，李小龙在距离上犯了两次错误，一是后退时幅度过大，二是前进时幅度过小。这是电影情节安排的需要，因为这是《精武门》中最重要的一场打斗戏，当然不可能一拳一脚便结束战斗，故而李小龙在设计动作时有意"放对手一马"，以增加打斗的回合。但这并不能说明高位勾踢反击对方是失败的战术。从本例中我们可以清楚地看到：如果把握好前进和后退的幅度，使用高位勾踢重创对方将是非常效的一种反击手段。



在实战中，可以利用假动作为高位勾踢创造机会。



图 258　　图 259

李小龙与对手以戒备势站立，双方处于中距离（图 258）。
李小龙前脚向前探出半步（图 259）。



图 260　　图 261

李小龙前脚落地后，立即蹬地，向对手跃去（图 260）。注意：李小龙在向前跃出的时候，后脚并未离地，而是始终贴着地面向前迅速滑动，同时前腿抬起。

李小龙前腿佯做攻击对手身体下部，引诱对手将注意放在下部（图 261）。

不等对手做出反应，李小龙已经将前腿高高抬起，小腿自然放松，随着大腿摆动（图 262）。

为了改变出腿的方向，李小龙上身后倾，并转腰拧胯，使小腿从侧面向上勾踢对手头部（图 263）。注意：李小龙并未刻意使小腿单独外摆，而是以腰带腿，以大腿带小腿，使全身动作协调，出力顺畅。





图 262　　图 263



图 264　　图 265



图 266

李小龙猛然挺腰弹腿，以高位勾踢击中对手头部，力达脚尖。在此请细心体会李小龙身体的平衡控制（图 264）。

李小龙在收腿时亦时刻保持完美的平衡（图 265）。

尽管对手已经倒地，但李小龙仍然迅速恢复到戒备势。这是多年训练而养成的正确习惯（图 266）。

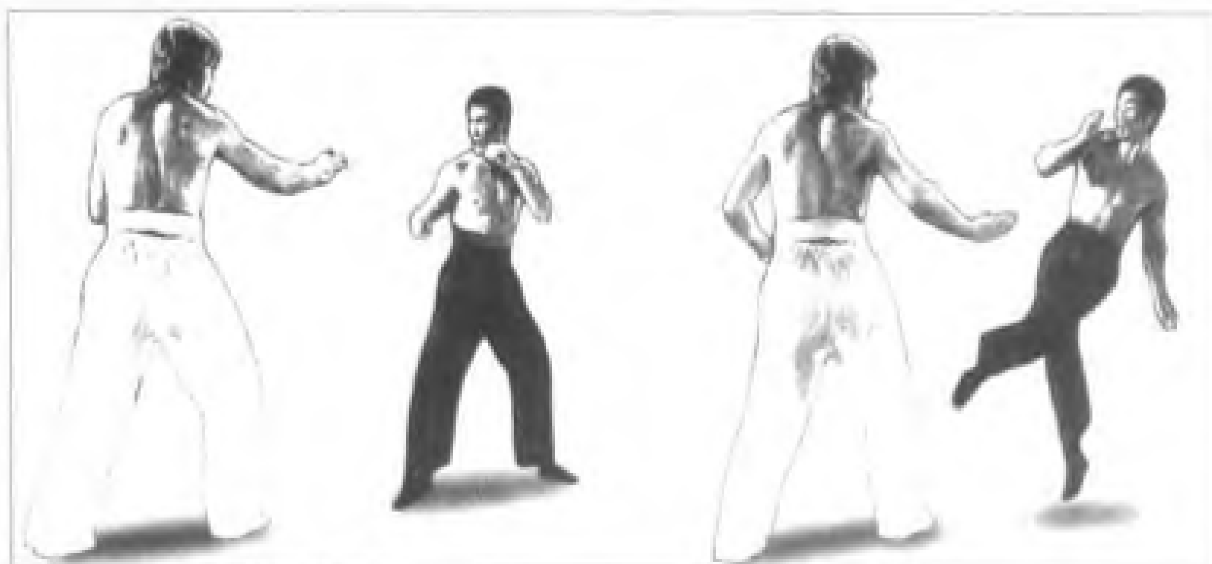


图 267　　图 268

李小龙与对手以戒备势站立（图 267）。

李小龙后脚迅速踢出，佯做攻击对手身体下部，引诱对手将注意力放在下肢（图 268）。



图 269　　图 270

在后脚尚未落下时，李小龙的前脚已经离地，准备向上勾踢对手头部（图 269）。

在后脚落地的同时，李小龙的前腿高高抬起，小腿自然放松，随着大腿摆动（图 270）。





图 271　　图 272

对方还未来得及反应，李小龙已经以高位勾踢击中对手头部（图 271）。

李小龙迅速收腿，并保持身体的平衡（图 272）。



图 273　　图 274　　图 275

李小龙与对手以戒备势站立（图 273）。

李小龙猛然身体下沉，前手突然伸向对手身体下部，佯做攻击对手身体下部（图 274）。

当对手身体重心下降，将防守注意力放在下部时，李小龙立刻跃向对手，同时上身后倾（图 275）。

李小龙在后腿落地的同时，前腿高高抬起，并带动小腿向上（图 276）。

李小龙以高位勾踢击中对手头部（图 277）。

李小龙收回前腿，保持平衡，并迅速恢复到戒备势（图 278）。



图 276　　图 277　　图 278

在以其它攻击手段对敌人进行有效进攻后，还可在进一步的追击中使用高位勾踢。



图 279　　图 280

李小龙先以前手拳击中对手（图 279）。

当对手向后退却时，李小龙后脚蹬地，前脚向前迈出，追击对手（图 280）。

李小龙前脚蹬地，跃向对手（图 281）。

当身体在空中向对手滑行时，李小龙的后脚尽量前伸，以落至对手身前，同时前脚向上抬起，准备发出高位勾踢（图 282）。

李小龙猛然直膝弹腿，以高位勾踢击中对手头部。在此图中，李小龙即使在发力的一刹那，也能保持完美的平衡（图 283）。





图 281



图 282



图 283



图 284



图 285



图 286


图 287

李小龙在前腿下落的过程中，始终保持着身体的平衡（图 284）。

本书之所以不厌其烦地将每一动作分解成多幅图解，正是为了让读者清晰地体会李小龙在每一瞬间对身体的完美控制。

李小龙前脚落地，目视对手，准备继续攻击（图 285）。

李小龙前脚向前跨出一步，同时转腰拧胯，冲向对手（图 286）。

李小龙以勾拳重击对手头部（图 287）。

欣赏：连续勾踢

在电影《猛龙过江》中，李小龙表演了一幕极其精彩的连续勾踢，从低位勾踢，到中位勾踢，再到高位勾踢，在短短不到 3 秒种的时间内，连续发出 5 次勾踢，其速度、准确性、协调性和平衡性，都令我们叹为观止。

在实战中，连续勾踢的机会是很少的，我们欣赏这一幕，主要不是为了学习战术，而是为了去仔细体会李小龙勾踢动作的每一个细节，并在练习中与之对照，以更好地掌握勾踢的动作要领。


图 288　　图 289

李小龙跃向对手，准备发出低位勾踢。在滑行的过程中，李小龙前脚抬起，后脚向前伸以逼近对手，在此过程中，他的重心处于双脚之外（图 288）。

李小龙在后脚落地的同时，前腿发出低位勾踢，击中对手腿部，同时身体重心前移，恢复平衡（图 289）。







图 290





图 291





图 292





图 293





图 294





图 295



李小龙在收回前腿的同时，后脚直膝蹬地，重心上提，以调整身体，发出下一记勾踢（图290）。

李小龙在前脚落下的同时，前手由身体外侧下方向身体内侧上方挥动，以带动上身左转，同时腰部挺出，并转腰拧胯，以带动前腿。注意，这里李小龙腰胯的转动是极其细微的，其目的是为了使身体动作更加协调（图291）。

李小龙重心下降，落在微屈的后腿上，前腿抬起，带动小腿向上。同时前手落至身体外侧下方，后手由身体外侧下方向身体内侧上方挥动，带动上身与前腿成相反方向回转，此转动亦是极其细微的（图292）。

李小龙挺膝送胯，以中位勾踢击中对手腹部（图293）。

李小龙在前腿下落的同时，后腿伸直，身体重心上提，以调整身体，使下一记勾踢动作更加协调（图294）。

李小龙前腿落地的同时，前手再向左上方挥动，以带动上身左转（图295）。



图296　　图297

李小龙上身后倾，腰部前挺，带动前腿抬起。注意这一腰部的动作是非常迅速而细微的，当前腿开始上抬时，腰部已经停止转动了（图296）。

李小龙重心下降，落在后腿上，同时前腿抬起，小腿自然随着向上。同时后手由左下方向右上方扬起（图297）。

李小龙以中位勾踢击中对手胸部（图298）。

李小龙在前腿下落的同时，身体重心上提，以调整动作（图299）。

李小龙在前腿下落至地面的同时，前手上扬，上身后倾，腰部前挺，带动前腿抬起（图300）。

李小龙前腿抬起时，上身及腰部停止原先的转动方向，甚至有一个轻微的回转的调整（请比较（图300）和（图302）中李小龙双肩及双手的变化），左手上扬，协调动作（图301）。

李小龙以高位勾踢击中对手下颚（图302）。

李小龙收回前腿，并保持高度稳定的身体平衡（图303）。





图 298



图 299



图 300



图 301



图 302



图 303



图 304　　图 305



图 306　　图 307　　图 308

在本图中，李小龙前腿下落，重心上提，上身后倾，腰部前挺，前手上扬，以腰带腿，发出最后一记勾踢动作（图 304）。

李小龙上身后倾，后手迅速上扬，前腿高高抬起，小腿自然随着向上（图 305）。

李小龙上身后倾，前腿挺膝，发出高位勾踢，击中对手面部。请注意李小龙控制平衡的能力非常之强（图 306）。

李小龙保持着身体的平衡，稳稳地落下前腿（图 307）。

对手向后倒下，而李小龙则恢复到戒备势（图 308）。

注意：本例以欣赏和学习动作要领为主，在实战中这种连续勾踢的战术并不是高效率的最佳选择。当面对敌人时，有时只需一记快、准、狠的侧踢或勾踢便足以解决战斗了。



四、后腿勾踢

在实战中，后腿勾踢运用得较少，因为这一踢法的距离较长，速度也会慢一点，容易被对手防守或反击。

不过，由于巨大的惯性作用，后腿勾踢的力量非常大，当对手疏于防守，或丧失斗志时，一记重重的后腿勾踢完全可以一举击倒对手。



图 309　　图 310



图 311　　图 312

李小龙先重击对手，在对手站立不稳之际，准备以后腿勾踢结束战斗（图 309）。

李小龙后脚蹬地向前，同时右手从右侧下方向左侧上方挥动，带动上身向左转动，并以上身带动腰部转动。但这转动的幅度并不是很大（图 310）。

紧接着，李小龙的腰胯部随着上身的带动而略向左转，此时他的上身已经停止左转，右手从左侧上方落向右侧下方（图 311）。

李小龙的后腿随着腰部的带动而向前上方抬起，此时他的腰部已停止左转（图 312）。

李小龙以支撑脚的前脚掌为轴向左转身，尽量抬高膝部，带动小腿向前上方摆动（图313）。


图 313　　图 314


图 315　　图 316


图 317

李小龙迅速挺膝弹腿，以后腿的高位勾踢击中对手头部。在此同时他的右手向右后方摆动，以协调动作和保持平衡（图 314）。

李小龙这一记勾踢，由于巨大的惯性作用，力量非常大，将对手完全扫倒在地（图 315）。

在对手倒地的同时，李小龙轻轻地收腿，并保持自己的身体平衡（图 316）。

李小龙稳稳地落腿，并恢复到戒备势（图 317）。



第四节 扫 踢

腿法说明：

扫踢在实战中用得较少，因为它的力量不大，很难击倒对手，而且起脚较高，容易被有经验的对手利用。采用这种腿法多数是作为一种出其不意的战术来打乱对手的计划。



一、前扫踢

前扫踢用来以前腿攻击位于自己面前的对手。





动作说明：



图 318



图 319



图 320

从戒备势出发，前脚向前滑动大约7～8厘米，后脚迅速跟进(图318)。

当后脚落在前脚处时，前脚立刻抬起进行扫踢（图319)。

注意：脚的路线除了在顶端有一个小弧度以外，几乎都是垂直的（图320)。而踢击对手的时机，可以在脚上升的过程中，也可以在下落的过程中，或在摆至最高点时踢击对手。

实战运用：

由于扫踢的力量并不是很大，所以一般在实战中运用的机会并不多。有时，以高位扫踢攻击对手的头部，可用来阻截对手的进攻。





图 321

图 322

李小龙以戒备势站立，对手从远处冲来（图321)。

不等对手冲到眼前，李小龙迅速前脚蹬地，后脚随即跟上，向对手跃去（图322)。





图 323　　图 324

李小龙在后脚落地的同时，上身后倾，抬起前腿准备扫踢（图 323）。
李小龙上身继续后倾，前腿直线向上高高抬起，伸直膝部（图 324）。



图 325　　图 326

当脚达到最高点时，膝部突然弯曲，同时上身后倾，转腰拧胯，用力向后摆腿（图 325）。
在击中对手头部后，李小龙迅速收腿落地，恢复到戒备势（图 326）。



在少数时候，当对手疏于防守或丧失斗志时，可以主动以扫踢攻击，但这种机会并不多。

李小龙与对手以戒备势站立（图327）。



图327

李小龙突然以疾步跃向对手（图328）。



图328

在对手还未来得及做出反应时，李小龙已经以高位扫踢击中对手头部（图329）。但在一般情况下，这种扫踢的力量不如勾踢和侧踢。



图329



二、后扫踢

后扫踢多用于突然对身后的对手发动攻击。后扫踢的力量不如转身侧踢的力量大，但是路线较隐蔽，角度很刁，对手较难防守。

后扫踢需要很高的柔韧性和良好的控制平衡能力，故难度较大，在平时训练中应多加练习，直至能迅速、轻松、出力顺畅，否则在实战中贸然运用会较为危险。



动作说明：



图 330　　图 331



图 332　　图 333

对手从李小龙向后冲来，准备从背后偷袭（图 330）。

李小龙不等对手近身，迅速向后转身，并在上身转动前就已扭头盯着对手（图 331）。

李小龙上身后转，腰部随之转动，同时左腿抬离地面，随腰部摆动（图 332）。

李小龙上身继续后转，同时以腰带腿向上摆动，注意他的腿是由下向上垂直摆起的，大腿及膝部尽可能抬高，小腿自然放松，随大腿向上摆动（图 333）。

李小龙迅速伸直膝部，左脚摆至最高点（图 334）。

当脚达到最高点时，李小龙猛然向后弯膝，同时转腰拧胯，用力向后摆腿，扫踢对手头部（图 335）。

李小龙在扫踢对手的整个过程中，始终保持着身体的平衡（图 336）。

李小龙在击中对手后，迅速落腿、上身抬起（图 337）。





图 334



图 335



图 336



图 337



图 338

李小龙左脚落地后，立刻以二节棍进行连续攻击，使其彻底丧失战斗力（图338）。

实战运用：

后扫踢的运用，可以根据实战情况的不同，来选择踢击对手的时机。可以在腿上升的过程中，也可在下落的过程中，或者在脚达到最高点时击中对手。

下图为李小龙在右腿下落时踢击对手：



图 339　图 340　图 341

对手从李小龙向后冲来，准备从背后偷袭（图 339）。

李小龙不等对手近身，迅速向后转身，以腰带腿向后上摆动，同时目视对手（图 340）。

李小龙在转身的过程中，迅速抬高右腿，小腿自然放松，随大腿向上摆动（图 341）。



图 342　图 343　图 344

李小龙一边转身，一边伸直膝部，将腿高高摆起，同时目视对手（图 342）。

李小龙将腿摆至最高点（图 343）。

当右脚下落时，李小龙上身后倾并略向左转，同时转腰拧胯，以增加右腿“下砸”的力量（图 344）。





图 345　　图 346　　图 347

李小龙这一记扫踢的力量很大，完全将对手击倒在地（图 345）。

李小龙将腿落下，由于扫踢时用力很大，在这一瞬间，他的重心落在支撑脚之外，似乎处于一个不平衡的状态（图 346）。

李小龙在落腿的同时，上身抬起，迅速恢复平衡（图 347）。

本例是李小龙在脚达到最高点时踢击对手：



图 348　　图 349　　图 350

对手从李小龙向后冲来，准备从背后偷袭（图 348）。

李小龙立刻扭头盯着对手，并开始向后转动身体（图 349）。

李小龙在上身后转的同时，右腿蹬地，左腿向后迈，以调整和对手之间的距离（图 350）。


图 351


图 352


图 353

李小龙在左脚落地的同时，右腿抬起，此时他已经完全转向对手，并以上身带动腰部转动，以腰部带动右腿摆动（图 351）。

李小龙在上身后转的惯性作用下，将右腿抬高，小腿自然放松，随大腿向上摆动（图 352）。

李小龙右腿继续尽量抬高，同时伸直膝部，使右脚上摆。注意此时李小龙的上身停止原先的向右扭转，而开始前倾，以协调身体动作（图 353）。


图 354


图 355


图 356

李小龙在右脚摆至最高点时，击中对手头部（图 354）。

李小龙在击中对手时发力的一刹那，身体前倾，腰略向左转，膝部弯曲，向后摆腿，以加大踢击的力量（图 355）。

从此图可以看到，李小龙身体前倾的幅度很大，以保证扫踢时出力的顺畅。在踢中对手后，李小龙迅速落下右腿，上身抬起，以恢复到戒备势（图 356）。



本例是李小龙在腿上升的过程中击中对手：

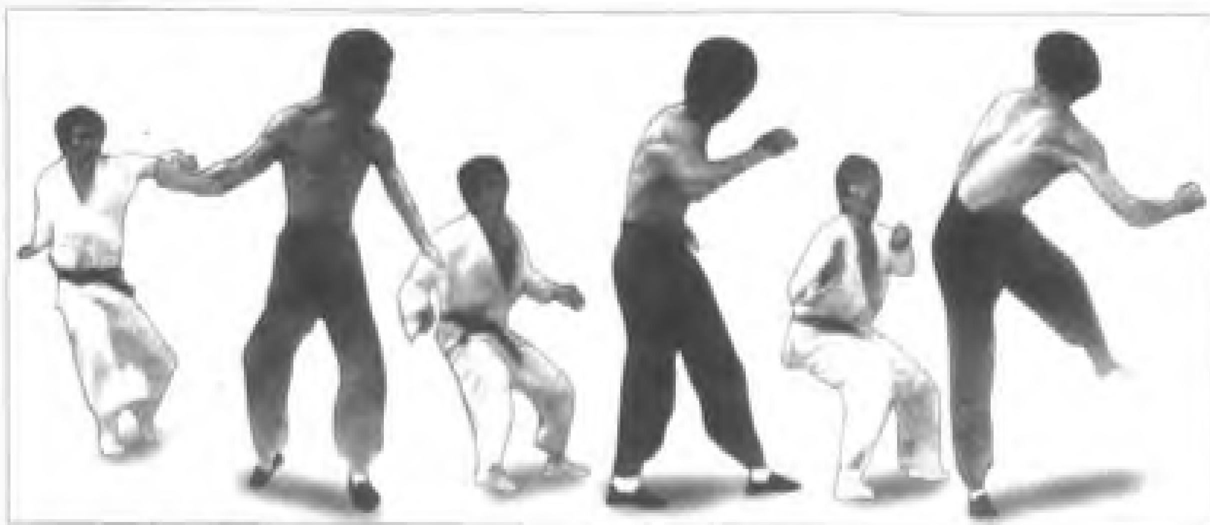


图 357　　图 358　　图 359

对手从李小龙向后冲来，准备从背后偷袭（图 357）。

李小龙不等对手近身，立刻扭头盯着对手，同时上身左转（图 358）。

李小龙腰部左转，并带动左腿向后上方摆动，目视对手（图 359）。



图 360　　图 361　　图 362

李小龙左腿伸直，同时以腰带腿继续向后上摆动（图 360）。

李小龙的左脚在上升的过程中，扫踢对手头部（图 361）。

李小龙在踢中对手之后，左腿由于惯性的作用，继续向上摆动，达到最高点后迅速收腿落地，并恢复到戒备势（图 362）。

三、转身扫踢

转身扫踢的动作特点和基本要领与后扫踢大同小异，只是需要身体旋转的幅度更大、难度也更高，在实战中运用的机会也不很多。

但是在日常训练中多练习转身扫踢，有助于提高对腿法的控制和保持平衡的能力。

实战运用：

转身扫踢多用于连续的攻击中，往往在以其它手段攻击得手后，再以转身扫踢给予对手进一步的打击。



图 363　　图 364　　图 365

李小龙先以正面的摆踢攻击对手的头部（图 363）。

李小龙以右腿从右向左横摆，踢中对手，使去防守能力（图 364）。

李小龙在右腿下落时，上身立刻左转（图 365）。

李小龙在右腿落地的时候，上身已经左转了 180 度，并扭头看向对手（图 366）。



图 366　　图 367　　图 368





图 369　　图 370　　图 371

李小龙以右脚前脚掌为轴，上身继续左转，并带动腰部转动。在他的左腿还未抬起时，他的头部已经面向对手了（图 367）。

李小龙上身停止左转，而腰部继续左转，左腿在腰部的带动下抬起，向上摆动（图 368）。

李小龙左腿伸直，随腰部向上摆动到对手的头部位置（图 369）。

李小龙上身前倾，转腰拧胯，以转身扫踢重重地击中对手头部（图 370）。

在踢中对手之后，李小龙迅速落下左腿，保持平衡，并迅速恢复到戒备势（图 371）。

本例亦是李小龙在连续攻击的中间使用转身扫踢：



图 372　　图 373　　图 374

李小龙首先以中位勾踢击中对手腹部（图 372）。

李小龙的右脚向身体左侧落下，并在右脚落地的同时，向左转体（图 373）。

李小龙以右脚前脚掌为轴，向左转体，在他的左腿还未抬起时，头部已经相向了对手（图 374）。


图 375　　图 376　　图 377

李小龙目视对手，在上身继续左转的同时，以腰带腿向后上摆动（图 375）。

李小龙在转身的过程中，左腿尽量抬高，小腿自然放松，随大腿向上摆动（图 376）。

当左脚摆至最高点时，李小龙上身略倾，转腰拧胯，以转身扫踢重重地击中对手头部（图 377）。


图 378　　图 379　　图 380

李小龙在踢中对手之后，左腿继续沿原先的运动方向，在惯性的作用下，向后摆动，并迅速落地（图 378）。

李小龙在左脚落地的同时，上身直起，转向对手，抬起右腿继续进攻对手（图 379）。

李小龙以中位勾踢击中对手腹部，从而重创对手（图 380）。



为了打乱对手的防御，有时可以先做假动作，迷惑对手，创造机会：



图 381　　图 382　　图 383

李小龙与对手以戒备势站立（图 381）。

李小龙先做一个中位侧踢的假动作，吸引对手前手向下格挡（图 382）。

李小龙迅速收右腿，并落在身体左侧，同时身体开始左转（图 383）。



图 384　　图 385

李小龙的身体迅速左转，在这一瞬间，他背向对手，且看不到对手，如果速度稍慢一点的话，是非常危险的。初学者应注意到这一点，在实战中不要贸然运用转身扫踢（图 384）。

李小龙背向对手的时间非常短暂，只有约十分之一秒。在身体完全转过来之前，他的头部先扭了过来，注视对手。此时他的腰部也在抬腿之前先转了过来，即以腰带腿，以增加惯性和力量（图 385）。



图 386　　图 387

在腰部的带动下，李小龙左腿向后上方摆动，同时目视对手（图 386）。
李小龙左腿伸直，顺势向后上方摆动，踢中对手下颚（图 387）。



图 388　　图 389

李小龙的左腿在踢中对手之后，继续沿原先的运动路线向上摆动（图 388）。
李小龙左腿迅速落下，并始终保持着身体的平衡（图 389）。



本例是李小龙在反击中使用转身扫踢的示范：



图 390　　图 391

李小龙与对手以戒备势站立（图 390）。
当对手手持二节棍从左向右横扫时，李小龙立刻降低重心，屈膝俯身，躲开攻击（图391）。



图 392　　图 393

在对手去势未尽、不及变招之际，李小龙迅速起身，同时向左转体（图 392）。
李小龙以右脚前脚掌为轴，迅速向左转体（图 393）。





图 394



图 395

李小龙在身体尚未完全转过来、左腿尚未抬起之际，头部已经转向对手（图 394）。

李小龙目视对手，上身及腰部继续左转，同时抬起左腿（图 395）。



图 396



图 397



图 398

李小龙借助上身和腰胯的力量，顺着巨大的惯性作用，将左腿向后上方扫去（图 396）。

李小龙的转身扫踢重重地击中对手下颚（图 397）。

这一记转身扫踢的惯性和力量很大，但李小龙在高速的运动中仍稳稳地控制着身体的平衡（图 398）。



本例是李小龙在阻截抢攻中使用转身扫踢的示范：

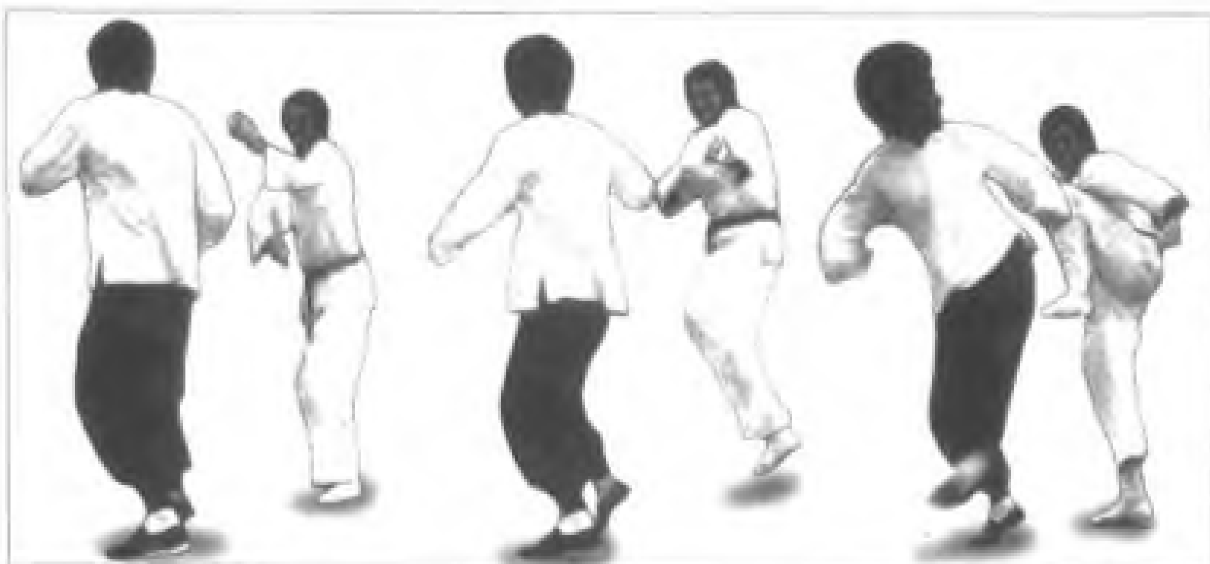


图 399　　图 400　　图 401

李小龙与对手以戒备势站立（图 399）。

当对手冲前进攻时，李小龙迅速前脚向前迈出半步，以调整自己的动作（400）。

李小龙迅速以右脚前脚掌为轴，向左转体，并顺势抬起左脚。在他上身未转过去、左腿未抬高之前，他的头部已经转向对手（图 401）。



图 402　　图 403　　图 404

李小龙以上身的转动为动力，以腰带腿向后上摆动（图 402）。

李小龙左腿伸直，随身体和腰部旋转的惯性向后上方继续摆动（图 403）。

李小龙以转身扫踢重重地击中对手下颚（图 404）。



图 405　　图 406　　图 407

李小龙左腿顺势落下，并保持身体的平衡（图 405）。

当对手被击倒在地时，李小龙稳稳地站立（图 406）。

尽管对手已经倒地，但李小龙立刻通过轻轻的跃步，迅速调整并恢复到戒备势（图 407）。初学者一定要注意养成这个良好的习惯。

本例是李小龙在抢攻中使用转身扫踢的示范，一般用于对手疏于防守时或丧失斗志时。



图 408　　图 409　　图 410

李小龙与对手以戒备势站立（图 408）。

李小龙突然以前脚的前脚掌为轴，向左转身（图 409）。

在实战中，李小龙的转身速度非常快，他背向对手的时间只是一刹那间（图 410）。





图 411



图 412



图 413

李小龙上身后倾，目视对手，以腰带腿向后上摆动（图 411）。

李小龙转腰拧胯，左腿顺势上摆，在对手还未来得及做出反应之际，便以转身扫踢重重地击中对手下颚（图 412）。

李小龙在踢中对手之后，左脚顺势落下，并保持身体的平衡（图 413）。

前脚转身扫踢：

前面所介绍的都是以后脚做转身扫踢，除此以外，初学者还应练习以前脚做转身扫踢。前脚做转身扫踢，需要多跨出一步，因此所用时间较长，动作较慢，故在实战中极少使用。而在日常训练中多练习前脚的转身扫踢，可以增强对腿法的控制、身体的协调性和保持平衡的能力。





图 414

图 415

对手以左拳攻击李小龙落空，李小龙迅速进行反击（图 414）。



注意：在本图的位置中，进行反击的最好选择并不是转身扫踢，因为那样的动作难度较大，且所用的时间较长，有可能给对手可乘之机。李小龙在此以转身扫踢反击，而不选择拳法或其它更简捷有力的腿法，主要是从电影观赏性的角度来设计，初学者请勿在实战中贸然使用。

我们分析本例，主要是学习转身扫踢的动作要领，而非研究其战术。

在对手还未来得及变招之际，李小龙迅速向左转身，同时右脚向前迈出半步（图415）。

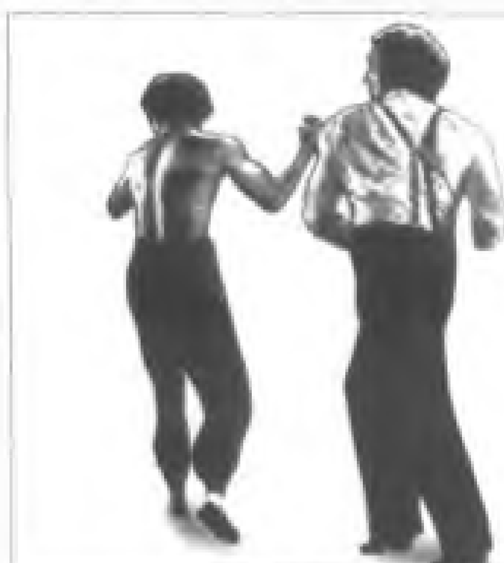


图416



图417

李小龙以迈出的前脚掌为轴，身体迅速左转（图416）。

李小龙在上身完全转过来之前，已经扭头看向对手，同时抬起左腿（图417）。



图418



图419

李小龙的左腿在身体和腰部的惯性及旋转带动下，向后上方摆动（图418）。

李小龙以转身扫踢重重地扫在对手胸口，这次他并非以脚部攻击对手，而是以小腿扫击对手，其原因在于开始时他向前迈出了一小步，缩短了自己与目标之间的距离（图419）。



四、俯身后扫踢

俯身后扫踢多用于攻击对手的下盘，使其失去身体重心而倒地。

李小龙与对手以戒备势站立（图420）。

当对手冲前进攻时，李小龙前脚迅速迈出半步，同时后脚蹬地，重心向前（图421）。

李小龙在前冲的同时，上身右转，并略向后倾，右膝弯曲，身体重心降低（图422）。

李小龙身体右转并后倾，右手向下伸出，准备支撑身体，同时左脚尽量前伸，靠近对手身前落下（图423）。



图420



图421



图422

图423




图 424　　图 425

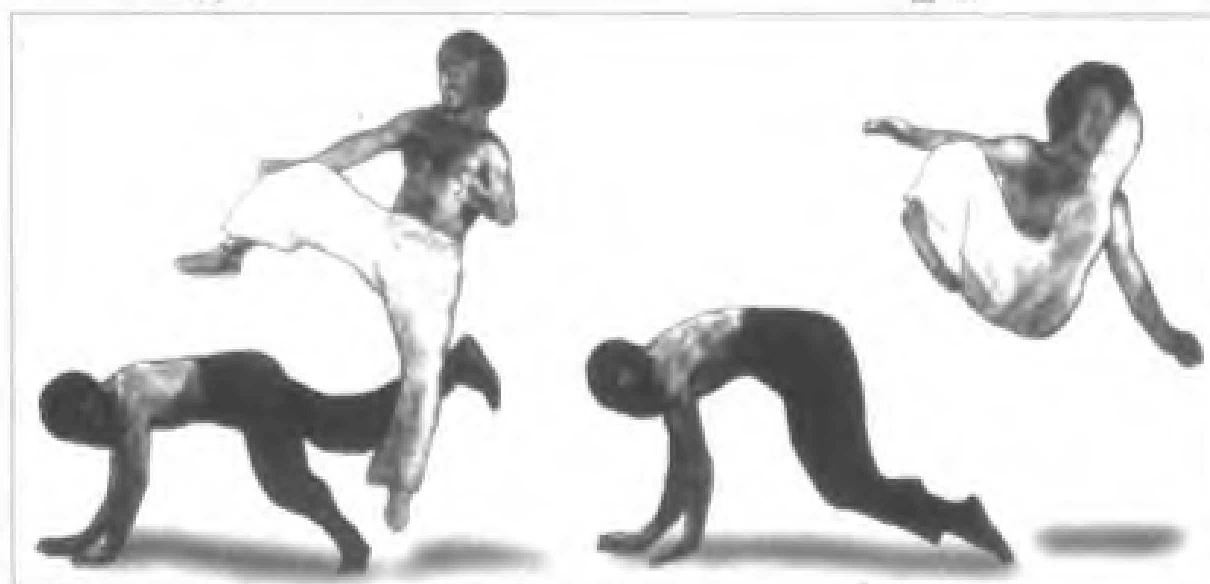



图 426　　图 427

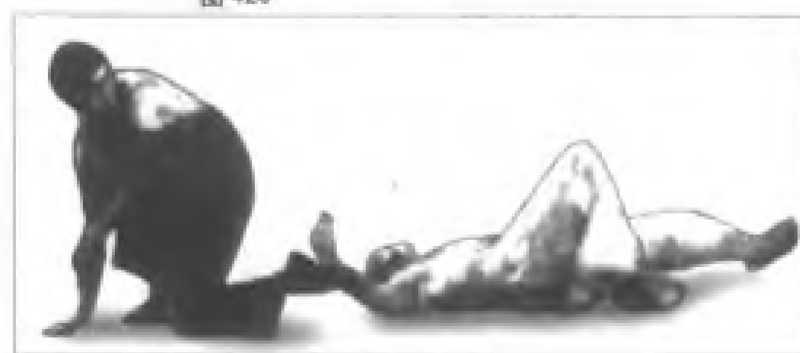


图 428

李小龙身体一边前冲，一边后倒，在左脚还未落地之前，右脚已经离地（图 424）。
李小龙以右手和左脚支撑身体，右脚伸至对手支撑腿之后（图 425）。
李小龙双手支撑于地面，腰部拧转，右腿向左后方摆动（图 426）。
李小龙以俯身后扫踢将对手扫倒在地（图 427）。
李小龙左腿收至体前，迅速站起（图 428）。



俯身后扫踢多用于反击战术，一般在对手以腿法攻击自己时使用。



图 429　　图 430　　图 431

李小龙与对手以戒备势站立（图 429）。

当对手抬腿准备攻击时，李小龙迅速向右转身，同时重心前移（图 430）。

当对手前腿抬起时，李小龙身体继续右转，重心移至右脚，左脚向前伸出（图 431）。



图 432　　图 433　　图 434

对手前腿踢向李小龙时，李小龙身体已经下俯，躲开了对手的攻击，同时伸出双手准备支撑身体，左脚落地，落在对手身前，右脚前伸（图 432）。

李小龙上身俯下，腰部继续右转，右手与左脚支撑于地面，右脚伸向对手支撑脚之后（图 433）。

李小龙右腿伸直，并伸至对手支撑腿之后，同时目视对手（图 434）。



图 435　　图 436　　图 437

李小龙的右脚从右向左横扫，将对手扫倒在地（图 435）。

在对手倒下的同时，李小龙迅速将腿收回（图 436）。

李小龙收腿站立，并恢复到戒备势（图 437）。



图 438　　图 439　　图 440

李小龙面对对手，对手抬腿准备攻击（图 438）。

当对手起腿时，李小龙重心移向左脚，身体略侧，同时右手从左上方向右下方格挡对手的攻击腿（图 439）。

李小龙在挡开对手的攻击腿后，身体立刻右转，左手向右伸，抄住对手的右腿（图 440）。




图 441


图 442


图 443

李小龙身体右转，同时左脚迈向身体右侧（图 441）。
李小龙在左脚落地的同时，身体前倾、下俯（图 442）。
李小龙身体继续下俯，同时左手抄住对手的右腿上扬，使对手失去重心（图 443）。

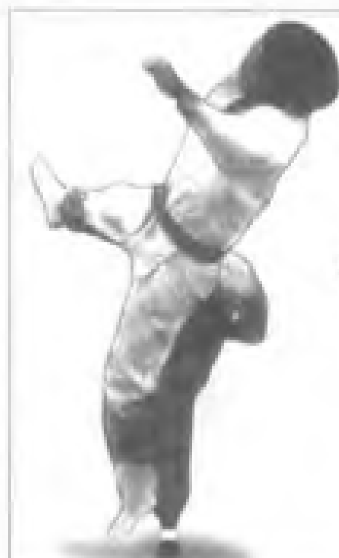

图 444


图 445


图 446

李小龙上身下俯、左手抬高，同时以左腿为支撑，右腿抬起，向左后方摆动（图 444）。
李小龙上身继续下俯、右腿继续向后上方摆动，以腰部为杠杆，左手和右腿为发力点，将对手摔倒（图 445）。
李小龙以接腿后扫踢将对手扫倒在地，同时自己迅速落下右腿，保持平衡（图 446）。

前面所介绍的，都是李小龙向右转身，以后脚支撑身体，以前脚扫踢对手的技巧。有时，李小龙也根据实战情况的不同，采取向左转身，以前脚支撑身体，以后脚扫踢对手。下面即为一例：


图 447


图 448


图 449

李小龙与对手以戒备势站立（图 447）。

这次李小龙不等对手有所行动，而采取主动进攻的战术，他双脚蹬地，身体向前跃出（图 448）。

李小龙以后脚支撑身体，身体后倾，前脚向前下方踢出，佯做攻击对手的下盘（图 449）。


图 450


图 451


图 452

对手抬起前腿以躲避李小龙的前脚踢击，但李小龙立刻略收前脚，同时身体左转（图450）。

李小龙以右脚前脚掌为轴，身体迅速左转，左腿向后伸出（图 451）。

李小龙双手支撑于地面，左腿向右后方横扫，同时目视对手（图 452）。





图 453　　图 454　　图 455

李小龙以俯身后扫踢将对手扫倒在地（图 453）。

在将对手扫倒的同时，李小龙迅速将腿收回（图 454）。

李小龙双手撑地、双脚蹬地，迅速轻轻跃起，恢复到戒备势（图 455）。

第八节 前 踢

腿法说明：

前踢主要用来攻击对手的胸、腹或裆部等要害部位，其杀伤力非常大。但是在截拳道中，这种腿法是较少使用的，一是因为对手若采取良好的戒备势的话，是很难击中其要害部位的，二是因为在做前踢时，自己的正面空当也会暴露出来。

不过，对于不知道保护小腹区域、一味猛冲猛打的对手来说，使用前踢还是非常奏效的。

虽然前踢不如侧踢那样有力，但是如果善于运用髋部的作用，也可增加前踢的爆发力。李小龙在脚即将踢中目标前的一刹那急速地向前转髋，而不是仅仅依赖于由膝到脚的弹踢力量（图456）。

这一动作中，转髋的时机是十分重要的，也是非常难以掌握的，只有通过天天不断地练习，才能掌握其中的关键（图457）。

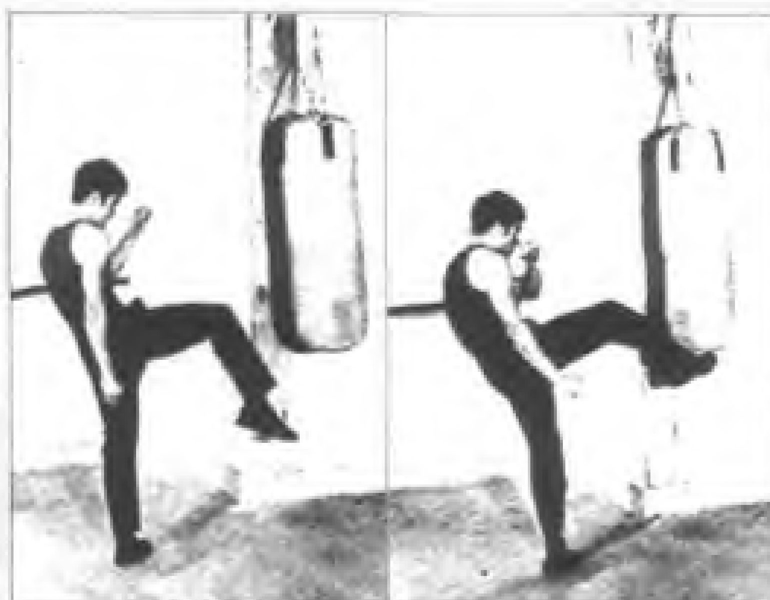


图 456　图 457

动作要领：



图 458　图 459

李小龙与对手以戒备势站立（图458）。

李小龙突然双脚蹬地，身体重心略向后移，左脚向前滑出半步（图459）。





图 460　　图 461

李小龙以后脚为支撑，迅速抬起前腿（图 460）。

李小龙前腿猛然弹出，以前脚踢中对手手腕。注意这一脚的力量并不是很大，而只是给予对手干扰性的打击而已。如果要加大前踢的爆发力，必须上身后倾，向前送胯，并在发力的一刹那转动髋部（图 461）。



图 462　　图 463

李小龙在踢中对手之后，迅速落下前脚（图 462）。

李小龙恢复到戒备势，以防守对手的反击，或进行下一个回合的进攻（图 463）。

实战运用：

前踢可用来直接主动进攻对方，抢攻得手：


图 464　　图 465　　图 466

李小龙与对手以戒备势站立（图 464）。
在对手有所行动之前，李小龙双脚蹬地，向前跃出半步（图 465）。
李小龙后腿前滑并支撑身体，上身后倾，向前送胯，抬起前腿（图 466）。


图 467　　图 468　　图 469

李小龙上身后倾，前腿尽量抬高，并迅速弹直膝部（图 467）。
李小龙上身后倾、送胯、收髋、弹腿，以前踢击中对手腹部（图 468）。
李小龙在击中对手后，迅速收腿，恢复平衡，以进行下一个回合的搏击（图 469）。



有时，前踢也做为一种战术手段来运用，它不会击倒对手，却会扰乱对手的防守部署，为自己以后的进攻创造条件和机会。



图470　　图471

李小龙与对手以戒备势站立（图470）。
李小龙突然双脚蹬地，向前跃出半步（图471）。



图472　　图473

李小龙以后脚为支撑，上身后倾，抬起前腿（图472）。
李小龙以前踢击中对手手腕，但是力量并不是很大（图473）。





图 474　　图 475

李小龙在击中对手后，迅速落下前腿，保持身体平衡（图 474）。

李小龙后脚向后滑动，恢复到戒备势，并为接下来的攻击做好了准备（图 475）。





图 476

在本例中，李小龙以前踢将对手的兵器踢飞。但初学者需注意：这只是电影中的设计，在真正的实战中，这样做是非常危险的，切记！

李小龙以戒备势站立，面对持长刀的对手（图 476）。



图 477

李小龙突然双脚蹬地，身体重心前移（图 477）。



图 478

李小龙前腿伸直，后脚随即跟上，向对手跃去（图 478）。

李小龙在后脚落地的同时，抬起前腿（图479）。


图479

李小龙弹膝转髋，以前踢将对手的兵器踢飞（图480）。


图480

李小龙迅速收腿，保持平衡，并准备下一个进攻（图481）。


图481

原书空白

中篇 实战运用

原书空白



第一章 简 捷

在实战中，要力求动作简捷，只要达到击敌的目标即可。千万不要使用过于复杂的技巧。使用复杂的动作虽然可以展示自己的技艺高超，但如果仅仅用简单的方法即可击败强大的对手，则是更为高明的技艺。

动作越复杂，成功的机会就会越小，而危险也就越大。如果动作过于复杂，则可能延长进攻的时间，暴露自己的空当，可能遭到对手的反击。

所谓简捷，就是在最短的时间内，以最有效的动作，消耗最少的体力、花最小的代价，取得最大的成果。

在实战中，减少无谓的不必要的动作，一方面可以保存自己的体力，一方面可以提高动作的效率。

注意：讲求简捷，并不是一味要求在任何时候都必须一招制敌。当面对较为强大的对手时，简单的一拳一脚是难以达到目的的。这时就需要各种战术的配合，如使用假动作、诱敌等来为自己创造胜利的机会。但这与简捷并不矛盾。它只是为了取得最终胜利而必须采取的策略，即使是在做假动作时，也要力求动作简捷，能做一个假动作便达到目的时，决不要使用更多的假动作。否则只能是浪费时机罢了。

1．动作要放松，如弹射般发出，不仅速度快，而且毫无预兆。
2．要以最简单的招式，由最直接的途径去攻击对方最近的目标。
3．尽量克服动作的惯性，使动作不至于过大。
4．做动作时千万不要犹豫，避免在瞬间产生极微小的停顿。
5．勤加练习，使动作更加准确精纯。

本能的动作，可谓是最精简、最快速、最正确的动作。但这里所说的本能，决不同于手一碰到火便立刻收回的那种天生的本能。

截拳道中的本能，是完全依赖于勤奋的练习而获得的。只有经过成千上万次的反复练习，将学习得来的技巧完全熟练于胸，才能在实战中，根据实战情况的不同，以“本能”般的直觉采取最为简捷、正确的手段取得胜利。



第二章 距离

距离是一种连续移动中的关系，往往取决于敌我双方的速度、灵敏及控制力。在实战中，距离的掌握至关重要，即使是一点小小的距离差错，也能使一次进攻变得毫无意义，因此必须培养良好的距离感、本能地随时调整和保持距离。

一位熟练的拳手，从来都不长时间地停留在某一点上，而是以不断的运动来迷惑对手，使对手错误地判断距离。并力图使自己处于最有利的位置之上，耐心地等待良机或在对手变换步子时抓住可乘之机发起进攻。一个移动的目标不仅较难被打中，而且在运动中发起进攻要比从固定位置上发起进攻来得快。

要了解并适应对手的步法，要根据对手移步的情况而调整自己的步幅大小，在前进或后退中都做得恰到好处。

你可以不断地变换距离和节奏来迷惑对手，扰乱他对进攻和防守的准备，使其难以保持平衡。

在趋近对手或撤离对手时，手与脚必须是同时配合的。要想在任何时间里均与对手保持安全的距离，只有一个方法：即自己无论在速度或灵活性上都要有压倒对手的优势。

攻击时的距离：

第一原理：攻击时最快击中对手的方法，是以自己的前手或前脚来攻击对手离自己最近的目标。

第二原理：出手时尽量简捷精纯。

第三原理：保持正确的防守姿势，以保留自己回转的余地。双膝要微屈以保持灵活。

第四原理：脚部经常变换动作，移动步伐，以求得正确的距离判断。利用不规则的步法变换来混淆对手的距离判断。

第五原理：抓住对手身体上或心理上的弱点。

第六原理：以正确的判断作为凌厉攻击的前提。

第七原理：快速的收手、及时的追击。

第X原理：勇气与决心。

防守时的距离：

第一原理：运用距离来进行防守时，必须配合正确的步法移动。

第二原理：洞悉对方的进攻手法，对敌人的进攻程度要有良好的判断。

第三原理：随时保持正确的戒备势，双膝要微屈，保持灵活性。

第四原理：要自如地控制平衡，尤其是在做动作时。

一般来说，截拳道中有三种距离：

一、远距离

当不知对手的真实实力或意图时，就采用远距离，以试探和摸清其意图。

在远距离时，对方即使冲前进攻，我方也容易防守，但是同样的，我方发起攻击时也并不容易得手。在远距离时，主要是观察对手的战术特点，以选择适当的对敌战术（图482）。

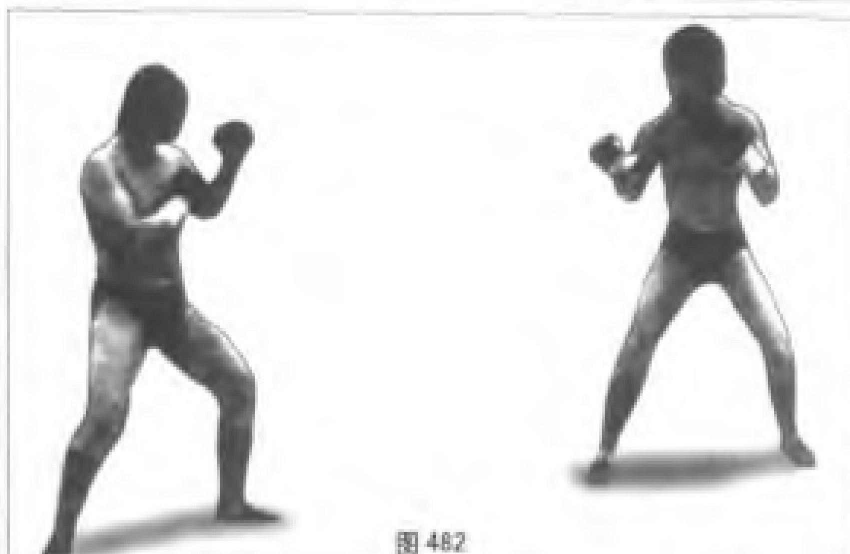


图 482

李小龙与对手以戒备势站立，双方处于远距离（图483）。



图 483

当对手向前跨出一步，以前脚踢击李小龙时，李小龙前脚只需向后轻撤，就轻松地化解了对手的进攻（图484）。



图 484



二、中距离

一旦你已经摸清了对手，就可以接近他。最好的距离是处于对手仅用一拳打不到自己，而自己前进一小步便可击中对手的位置上。这个距离不仅取决于自己的速度和灵敏性，也取决于对手的速度和灵敏性。





图 485





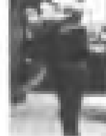
图 486





图 487

在这个中等距离，可以使用假动作来缩短距离，还可以迅速后退以躲闪对手的攻击（图485、图486 、图487）。



三、近距离

在近距离时，通常是做一次攻击或反击，在这个距离上，不论你防守时的手法、身法有多快，也很难成功地防卫对手的攻击。因此优势在先下手的一方。

一旦双方进入了近距离，那么搏击也就快结束了。
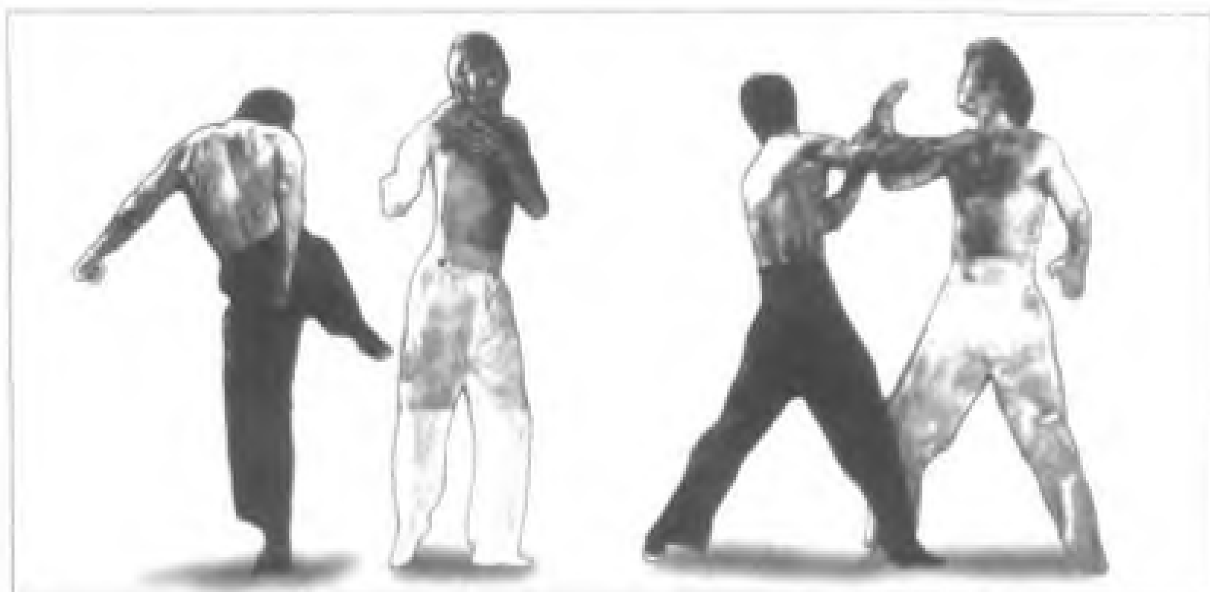


图 488　　图 489

李小龙在近距离以低位侧踢使对手丧失战斗力（图 488）。

李小龙在近距离以前手拳反击对手。注意：在近距离时，必须用自己紧靠对手的那只脚抵住对手的前脚，使它无法移动（图 489）。

李小龙在重创对手后，紧步跟进，在近距离以右摆拳追击对手（图490）。



图 490



第三章 时 机

在实战中，速度与时机的把握是缺一不可的。在出腿攻击时，如果时机把握得不准确，则必然收不到良好的效果。在某些时候，时机的把握甚至比速度更为重要。因为动作再快再准，如果时机不对也是枉然，很可能会因对手老练的防守而功亏一篑。

一个老手与新手的区别就在于：老手善于发现机会、创造机会和把握机会。他每一次进攻都是胸有成竹的，并且在攻击之前促使对手暴露出自己的空当，从而迅速给予最具摧毁力的攻击。

时机选择的好坏，直接关系到进攻和防守的成败。所以进攻和反击最好的时机，就是对手无力防守，或注意于进攻而疏于防守时。此外，对手在进攻的过程中，因为不会凭直觉转换方向，所以也是很好的攻击时机。

主动进攻的时机：

1、当对手防守松懈，注意力不集中时。



图 491　　图 492

对手在防御时双手抬得过高，暴露出身体中部的空当（图 491）。

李小龙毫不犹豫地向他冲过去，以一记中位侧踢将对手踢倒（图 492）。



2．当对手因愤怒、恐惧、犹豫等情绪变化的影响，失去心理平衡时。



图 493　　图 494

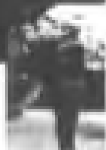
对手在遭到李小龙重击后，已完全丧失斗志（图 493）。
李小龙在敌做出防守之前，以高位勾踢将其踢倒（图 494）。

3．当对手重心不稳定、身体失去平衡时。



图 495　　图 496

对方在遭到李小龙的高位勾踢后，失去重心，身体倒下（图 495）。
李小龙迅速以低位勾踢踢击对手头部，解决战斗（图 496）。



4．当对手转身或背对自己时。



图 497　　图 498

李小龙一记重拳，将对手打得转身后退（图 497）。
李小龙立即跟上，以前踢将其踢倒（图 498）。

5．当自己通过假动作诱使对手露出空当时。



图 499　　图 500　　图 501

李小龙冲前对手，同时前手上扬以迷惑对手（图 499）。
对手抬起前手以防守面部，露出身体中部的空当时，李小龙已经踢中了他（图 500）。
李小龙以中位侧踢将对手踢倒（图 501）。

防守反击的时机：

1．当对手准备进攻，刚开始动作时。



图 502　　图 503　　图 504

李小龙与对手以戒备势站立（图 502）。

当对手冲向李小龙，准备进攻时，李小龙迅速抬前腿迎击（图 503）。

在对手还没有出腿之前，李小龙已经以中位侧踢将对手踢出（图 504）。

2．对手在做动作的过程中，无法变招时。



图 505　　图 506　　图 507

李小龙与对手以戒备势站立（图 505）。

当对手抬腿踢击时，李小龙迅速俯身右转，右脚伸至对手支撑腿之后（图 506）。

李小龙以俯身后扫踢将对手扫倒在地（图 507）。



3．当对手动作落空时。



图 508　　图 509

对手以后手拳攻击李小龙，但被李小龙闪避躲开(图 508)。
李小龙迅速向左转身 360 度，以腰带腿向后上摆动（图 509)。



图 510

李小龙以转身后扫踢将对手扫倒在地（图 510)。

激战中的时机：

1．当你主动退出时，可同时用长距离腿法攻击对手，以扰乱对手的距离感，并防止他追击。

2．当对手先后退时，不等他站稳，即马上运用腿法进行追击。

第四章　攻　击

攻击的两个基本时机：

1．当我们的意识决定攻击时。

2．攻击的时机根据对手的情况而定，如当对手攻击失手之时。

在实战中，要注意力集中，明察攻击之时机，动作要果断而迅速，要有充分的信心和决心，这样自可增加攻击成功的机会。

攻击时，精神与肉体的过程：

1．观察：观察属于精神活动，可分为以下两部分：一是可确定的，如距离、对方的空当等。二是本能的，如预料对方的攻击方法等。

2．决断：决断也属于精神活动，但神经与肌肉随时准备做动作。在这个过程中，将决定自己如何进攻，如直接进攻，还是先做假动作或者采取诱敌战术等。

3．实际动作：大脑一旦下达命令，肌肉必在瞬间做出动作，但是即使在做动作时，也要随时防备对手的反击。由此可知：精神与肉体是搏击中不可分离的两大要素。

攻击时的身体感觉：

1．肉体上的：

（1）在攻击时及攻击前后考虑平衡的感觉与情形。

（2）攻击时及攻击前后考虑防守是否严密。

（3）学习和研究如何攻入对手的防守线，并贴进对手做动作的手与脚内，限制并妨碍其行动的灵活。

2．精神上的：

（1）培养意欲攻击中目标的“愿望”。

（2）考虑精神的充沛与否。

（3）以机警、小心留神来应付攻、守形势的突然变化。

（4）随时严密注意对方，留神看清对方的一举一动，决定该采取何种策略。

（5）练习有效地攻击一个移动的目标，犹能保持放松，自然而迅速。



第一节 抢 攻

当面对敌人时，如果他反应较慢，或疏于防守，可以在对手做动作之前，或刚要做动作之时抢先发动攻击。



图 511

李小龙与对手以戒备势站立（图 511）。



图 512

图 513

当对手冲前准备攻击时，李小龙迅速跃向对手，同时抬起前腿（图 512）。在对手还没有起腿之前，李小龙已经以高位勾踢击中他的头部（图 513）。



第二节　假动作

对于一个技法不太高明的对手，不必使用假动作，而直接攻击即可。但是对付一个势均力敌的对手，则熟练使用假动作的人往往能取胜。

假动作是用来迷惑对手的，驱使他对你的手、腿、眼睛和身体的动作作出反应。假动作应使对手调整防守的姿势，以暴露他的空当。

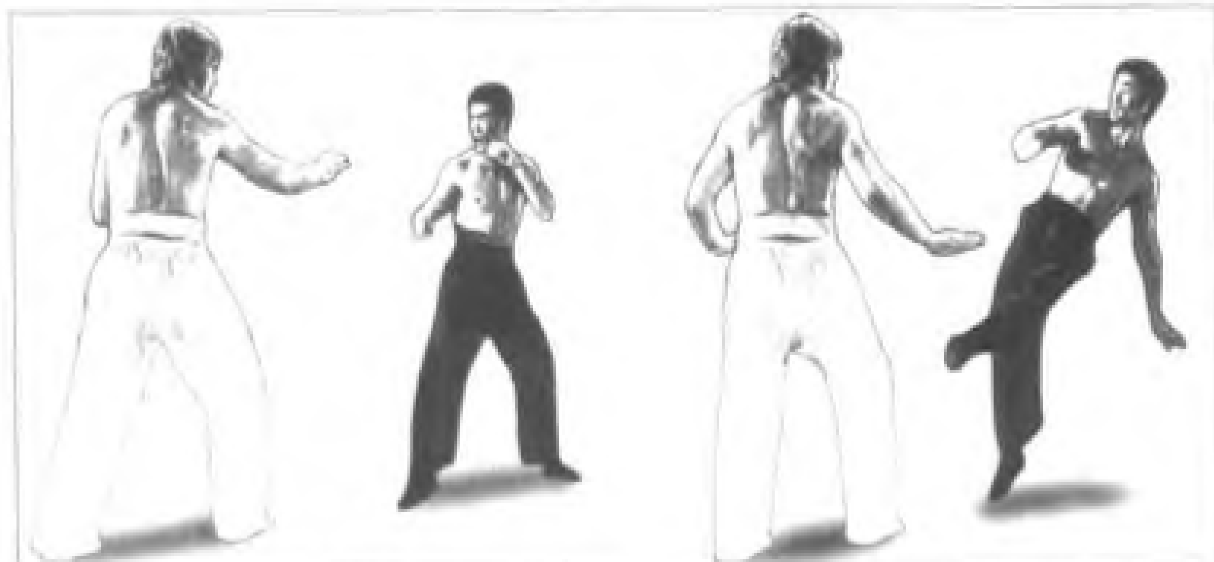


图 514　　图 515

李小龙与对手以戒备势站立（图 514）。

李小龙后腿向前踢，佯做攻击对手的下盘，吸引对手前手向下格挡，从而暴露出头部（图 515）。



图 516

李小龙以高位勾踢击中对手下颚（图 516）。



可以利用假动作缩短距离，并运用佯攻迫使对手做出反应或感到踌躇，从而赢得了时间。


图 517

李小龙与对手以戒备势站立（图 517）。


图 518

李小龙以疾步冲向对手，同时前手猛然向前扫，以迷惑对手，打乱对手的防御（图 518）。


图 519

李小龙乘对手来不及做出适当的反应之机，迅速以中位侧踢将对手踢出（图 519）。

假动作必须做得非常逼真，和真的攻击动作看起来要相同无异。
假动作要快、要有表现力、威胁力，多变而又准确，紧跟着就是干净利落的一记真实攻击。
为了确保假动作的有效，可以在假动作之前先来一两次真实的攻击。


图 520


图 521

李小龙先以前踢击中对手手腕（图 520）。
紧接着李小龙再次抬前腿，佯做攻击对手的手腕，将对手的注意力吸引在手部（图 521）。


图 522

当对手收前手躲避时，李小龙突然改变出腿方向，以高位勾踢击中对手头部（图 522）。

切记：不要连续使用同一种假动作，否则对手会利用机会进行反击。假动作的配合，必须练习到下意识的动作才行。
不要做太多的假动作，一次攻击之前如果做了两次以上的假动作，那将是十分危险的。



第三节 反 击

反击是一种很好的战术，运用起来相当安全，而对于对手来说却具有极大的破坏力，因为他在进攻中遭到反击后，将失去主动进攻的勇气。

当对手发起进攻时，总是处于暴露状态，此时你可利用他失去平衡或防守薄弱时来打击他。对同一种攻击，反击的方法可以有多种，应该能立即选择最有效的一种，只有经过长期不断地苦练，才能具有这种能力。



图 523　　图 524　　图 525

对手冲向李小龙，抬前腿准备攻击，李小龙做好了反击的准备（图 523）。

当对手抬腿踢击时，李小龙侧身闪开，同时以手抄住对手的右腿对手失去重心（图 524）。

李小龙以俯身后扫踢将对手扫倒在地（图 525）。

反击开始后，要趁机一直压制对手，不给他喘息之机，直到将他打倒或对手开始反扑。

第四节 连续攻击

连续攻击是指以一连串的攻击打击对手，通常攻击其多处部位，以增加对手防守的难度，使其无法招架。

一旦开始开始发动攻击，则必须要一气呵成，不给对手任何喘息之机，直至将对手彻底击倒，使其失去攻击能力。因为每一次攻击都有失手的可能，所以不管第一次进攻是否能击中对手，在心理上都要为下一进攻做好准备。每次进攻，都要准确地预知对手如何闪避，如何反击，以及自己当如何连续攻击。



图 526



图 527



图 528

李小龙先反击对手，在格挡开对手前手拳的同时，以自己的前手拳击中对手（图 526）。

紧接着李小龙以高位勾踢击中对手面部（图 527）。

在对手失去重心，将要倒地之际，李小龙跨步追击，以右摆拳重击对手（图 528）。



第五章 战 术

战术是一种比对手有先见之明的能力。运用战术，必须有准确的判断力和发现破绽的能力，以及预见性和勇气。必须对对手做理智的分析，然后有针对性地运用自己的技能。

拳手可分为机械型和智慧型两种。机械型的拳手，在每次交手中都沿用相同的模式，打法是单调和重复的。一个智慧型的拳手则不然，为了运用合适的打法，他不断地根据对手的技艺和格斗方式来变换自己的战术。每次进攻时，所采用的战术都是以预先分析、充分准备和良好的技术为基础的。

对对手的初步分析，是在最初的交手中进行的。它包括研究对手的习惯、弱点和力量，以及他是进攻型还是防守型的。还要用假动作诱使其暴露速度、反应和技巧的特点。一旦摸清了对手的战斗力，就充分利用其弱点，制定出智胜对手的战术方案。

在实战中，两眼紧盯对手，在近战中要注意其身体下部并保护好自己的面部，在远距离的格斗中，要盯住对手的眼睛。

一旦对手乱了阵脚，就要从各个角度进攻他，逼进他，集中攻击他的弱点，迫使他按你的意图去打。要充分运用自己的智慧和技术，每一次攻击都要胸有成竹，在发出最有力和最具摧毁性的攻击之前，促使对手不断地露出破绽。

对付新手一个新手可能因其动作节奏的不规律而使人很难判断。他可能对你的假动作和诱敌战术都不做出反应，但他会惊惶失措，并且以毫无目标的胡乱抡打阻挡你的攻击，有时也会碰巧打中你。对付这样的对手，一定要有耐心，保持一定的距离，在对手动作做得过火时露出破绽时迅速简捷地直接攻击，不要采用复杂的组合进攻。首先应尽量采用简捷的进攻，如不奏效再采用较复杂的战术。

对付镇静或紧张的对手一个镇静的对手，一般对自己的防守是很严密的，因此不能采取直接的攻击奏效。要和他保持相当的距离，以假动作诱其阻截、打击，而后牵制或扭住他再进行攻击。在这种情况下，假动作的时间应长一些。相反，对付紧张的对手，假动作应该短促而强烈，使紧张的对手更加不安。

对付高大或矮小的对手高个子对手，一般动作较慢，但是打击距离较大，力量较强。对付这样的对手，要保持安全的距离，寻机靠近。矮个子对手，一般喜欢逼近进攻，以弥补其打击距离短的弱点。对付这样的对手，要尽量避免做近距离格斗，而应将防守的范围扩大，以破坏和限制他的战略。

一个笨拙的对手，常常虚张声势，可与之保持一定的距离，在对手要击中你的最后一刻再闪开或反击。因为他的攻击是简单而直接的，所以最有效的战术是截击或做时间差进攻。

对付一个出拳或出脚后犹豫不决的对手，要不失时机地冲上去，给他新的迅速的打击。

下篇 素质练习

原书空白

第一章 准备活动

一个人必须具备较高的身体素质才能成为高超的技击家。这些素质可以是天生，也可以后天培养而成。如果生来就素质较差，则必须天天练习才能提高，如果天生就具备一定的素质，而还想进一步提高，则更须苦练。

在训练之前，为了避免肌肉受伤或韧带拉伤，必须先做一些准备活动。通过准备活动，可以加快血液循环、增强柔韧性，给肢体提供充分的能量，并使身体各部分相互协调，从而在训练中能充分地提高练习效率。

要使肌肉得到放松，并准备做更大强度的训练，那么准备活动就应当选择一些比较容易的练习，准备活动除了有助于提高成绩之外，还是防止肌肉损伤所必不可少的。这些准备活动的动作，应当尽可能地同接下来的训练内容接近。

准备活动的时间长短，要根据具体情况而定。如果在较冷的地区或在寒冷的冬天，那么准备活动就要比在温暖气候里所做的时间长些；在清晨做准备活动，要比在下午做准备活动所用的时间长些。一般来说，5到10分钟较适宜。

第二章 柔 韧

柔韧性是指人体各关节活动幅度和肌肉韧带的伸展能力。为了能保证准确地做各种动作，向各个方向、各个高度攻击，柔韧性训练是腿法练习中必不可少的内容。

具备良好柔韧性的重要性在于：

1．使动作的范围更大，在实战中可以有多种选择，采取最适当的动作。
2．使动作更协调、更加轻松自如。
3．使动作更顺畅，速度更快。
4．在出力发劲时，更具爆发力。
5．可以在训练和实战中减少受伤的危险，避免关节扭伤、肌肉受伤或韧带拉伤。

一种快速提高柔韧性的练习方法是（以前压腿为例）：上身前倾至最大限度后保持不动，此时腿部韧带会有轻微的拉伸疼痛感，保持一分钟后，疼痛感减轻；这时上身继续向前倾一些，直至疼痛感又出现，再保持不动，一分钟后继续向前倾，如此类推，直至适度疲劳为止。一般每次以10分钟为宜。此练习可以迅速提高你的柔韧性。关键是要持之以恒，不要轻易放弃。



第一节 腿 部

压 腿：



图 529
（李小龙亲笔手绘）



图 530
（李小龙亲笔手绘）

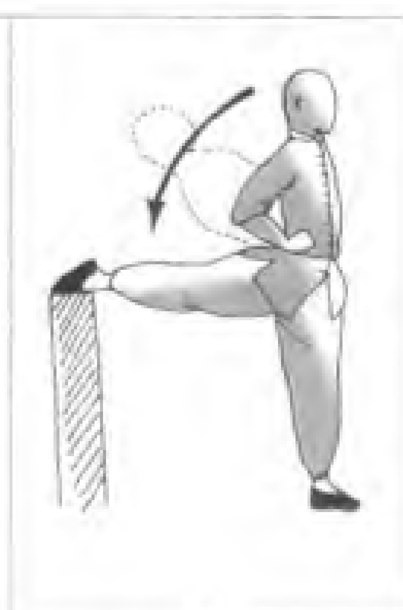


图 531

前压腿：支撑脚脚尖、鼻尖与肚脐正对前方，被压腿脚尖向上。双腿膝部伸直，脚尖回勾，以拉长腿部后侧肌群和韧带，挺腰收髋，上体前倾，下腭尽力触及脚尖。注意不要弯腰驼背，以躯干向腿部振压，逐步加大幅度，不要急于以头碰腿（图 529）。

侧压腿：两耳、肚脐、双腿在同一纵面，支撑腿脚尖尽量外展，胯根回缩，被压腿脚尖向上，挺腰，开髋，上体向被压腿一侧下压（图 530）。

后压腿：被压腿脚面绷直，挺膝，髋部松沉，上体向后振压（图 531）。

劈 叉：

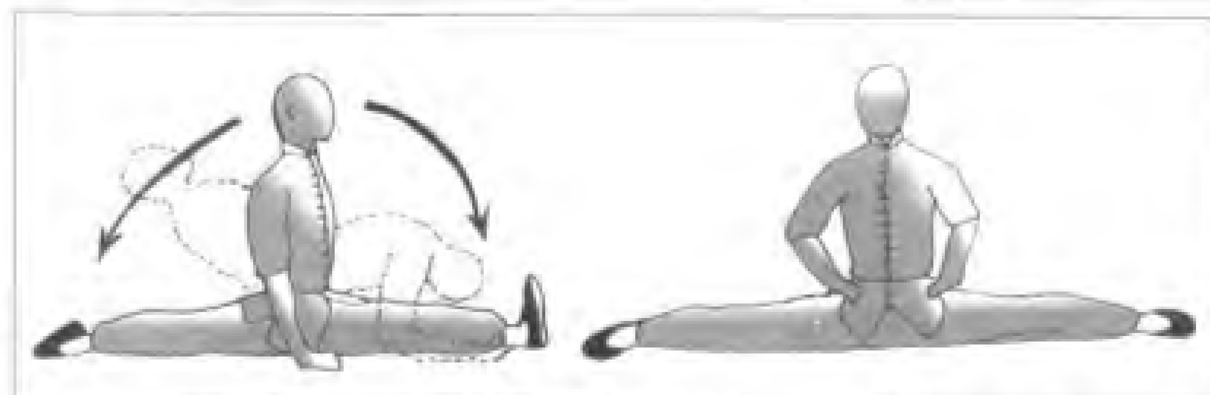


图 532

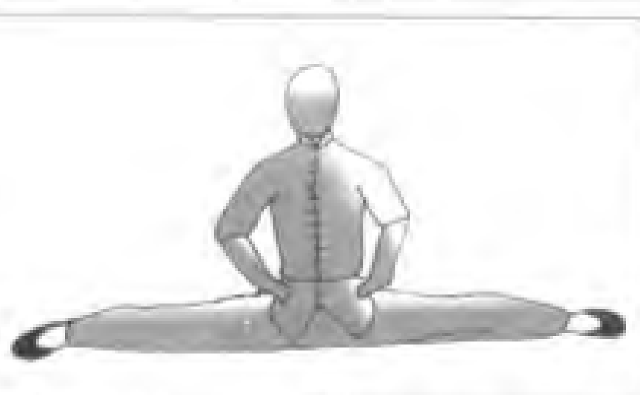


图 533

纵劈叉：双手左右扶地，两腿前后分开成直线，后腿脚背着地，前腿脚跟着地，脚尖勾起，髋关节放松，向下振压（图 532）。

纵劈叉：双手体前扶地，两腿左右分开成直线，脚掌内扣，以脚内侧着地外蹬，髋关节放松，向下振压（图 533）。



吊腿上升：做这种练习，可以用绑着滑轮的长强作支撑。用活套套住脚，拉绳子的另一头，直到腿部韧带可以承受而又不致损伤的最大限度。在整个练习过程中，要尽量使腿成一直线。这一练习，有助于完成高位侧踢法（图534）。



图534

双人柔韧性的练习：

压膝练习：双腿分开，坐在地上，两脚心相对并拢，双手握住双脚，身体尽量前倾。由同伴从背后以双手按住自己的双膝，并用力向下振压（图535）。



图535

分腿拉臂：双腿分开，坐在地上。同伴坐在自己对面，以两脚蹬住自己的两腿内侧，以两手抓住自己的双手，用力向后拉，使自己身体前倾（图536）。



图536



第二节 腰 部



图 537



图 538

下 腰：尽量向后展体，然后再尽量向前屈体，直到头部能够触到膝盖（图 537、图 538）。



图 539

侧 腰：双脚分开站立，上身、颈部、头部保持直线，尽量向左侧下腰，然后再向右侧下腰（图 539）。

第三章 力 量

第一节 爆发力

打击的力量并不完全凭借力气。有许多肌肉并不发达的人，却能集中全身力量于一点，从而发出有力的一击。而一些肌肉十分发达的人，却打不倒对手。

打击的力量并非产生于肌肉的收缩力，而取决于爆发力和动作速度。李小龙可以打倒比他体重大两倍的对手，秘密在于他能集力于一点，发力于瞬间。

出击时不仅靠臂部或腿部的力量，而要集中全身的力量，肩、髋、两臂和两脚要协调一致地进行猛烈地攻击，发力之源来自于腰部，并且在击中目标前的一瞬间扭转髋部。本书在介绍中位侧踢一节中，曾详细讲述了转腰拧胯的动作要领。

增加爆发力的练习方法：

两脚分开，平等站立，当用左脚支撑时，右脚抬起地面约30厘米，然后用力踩下，以使其从地板上弹起约2.5厘米。就好象有水流正通过右腿（相当于水管），当右脚踩下去时便全部发放而出（如水喷射而出），又猛地弹起（爆炸似的溅起）。但要注意这种练习容易伤到膝盖，必须先做充分的准备活动再进行练习。

第二节 重沙袋练习

在练习侧踢时，要以沙袋的中部为击打目标，脚要水平地踢在沙袋上，而不要歪斜。如果踢击迅猛有力，则会发出象鞭子抽击一样清脆响亮的声音。如果踢击缓慢，推力多于击打力，则会发出轻弱的声音。只有击打力才能造成对手身体的损伤，而推力只能毫无损害地将对手打倒。

为了获取更强而有力的攻击，在向沙袋移动时，身体的重心要稍稍地抬高一点，在踢击时，支撑脚要同时向下重踏，紧紧地戳于地面，从而产生巨大的力量。

有一点要特别注意：如果没有击中或没有完全击中沙袋，就会误伤到膝盖。因为猛然踢出的脚，要比身体的运动快得多，当踢空时，就象有人把你的腿猛然拽离膝关节一般。所以在练习时，必须测量好距离，而且要等沙袋摆动回来时再踢第二脚。



第四章 耐 力

耐力是指身体在运动过程中承受疲劳的能力。在实战中必须能长时间保持体力充沛，这就需要平时加强耐力的训练。耐力训练包括有氧训练和无氧训练两种：

有氧训练：

强度小，持续时间长。

长 跑：李小龙每天在24～25分钟内跑完6.4公里路。跑步时，他常变换步幅和节奏。以同样的步幅连续跑数里之后，又大跨步地跑一段，再冲刺跑几步，然后恢复到放松跑。李小龙没有固定的跑步场所，他经常在海滩、公园或树林里进行练习。

跳 绳：李小龙把跳绳作为日常训练的另一种耐力性练习。这种练习不仅能够增强耐力，而且还能感到脚下变轻。最近，通过一些试验，生理学家才知道，跳绳比小步跑更有益，10分钟跳绳的运动量相当于30分钟的小步跑。这两种运动都是对心血管系统非常有益的活动。

无氧训练：

时间短，强度大。

400米变速跑：做完一组后休息5分钟再做下一组，共做5组。

踢沙袋：每组踢5分钟，休息3分钟，再踢下一组，共做5组。

空 踢：每组踢5分钟，休息3分钟，再踢下一组，共做5组。

许多初学者很懒，以致不能迫使自己持久练下去。只有严格地、连续不断地练习才能增强耐力。必须迫使自己进行极限训练，练得上气不接下气，准备全身肌肉酸痛一两天。

被认为最好的耐力训练方法，是在一段较长的训练时间里进行短时间高强度的练习。耐力练习应该逐渐地增加，至少有6个星期的耐力训练，这对于任何一种要求具有相当耐力的运动项目都是一种最低限度的要求。一般要经过数年的时间才能达到耐力的最佳状态。然而，一旦停止这种高强度的训练，耐力就会很快地消失。根据一些医学专家的意见，如果在训练期间中断一天以上的练习，那么就将前功尽弃。

第五章 速 度

实战中的速度决不仅仅是身体运动和出拳踢腿的单纯加速运动。一个优秀的搏击手，可以轻松地给对手更狠、更迅速的打击，而自己却不被对手击中。这需要他不仅有敏捷的手脚和灵活的身体，更要具备其它素质，如：隐蔽的动作（完美的假动作）、良好的协调性、敏锐的洞察力和快速的反应。

实战中的速度，包括了身体各部分的敏捷性，如：

1．视觉速度：指在对手静止或运动时能迅速准确地掌握对手的一举一动，发现对手破绽的洞察力。

2．反应速度：指与对手交手时能正确、迅速地选择进攻或反击战术的判断能力。

3．动作速度：指人体从静止状态开始运动的加速能力或运动过程中的加速能力。

4．变向速度：指在实战中根据情况的变化而迅速改变运动方向的能力。

实战中使速度更快的要素：

1．热身运动，增强肌肉的弹性与柔韧性。

2．全身放松，肌肉保持适度的紧张。

3．全神贯注，注意力高度集中。

4．视觉敏锐，反应迅速。

5．想象丰富，料敌机先。

6．动作精简，灵活机动。

7．良好的柔韧性与基本功。

第一节 视觉速度－洞察力

只凭单纯的手脚动作，并不能保证你抢在对手打中自己之前先击中对方。而敏锐的洞察力可说是对身体动作的一种补充，可以使你抢在对手之前的机会大大增加。一旦洞悉了对手的一切，则搏击已经胜利了一半了。

这种敏锐地洞察外界形势变化的能力，并非天生，而只能靠后天的勤奋锻炼获得，必须长期坚持训练，把它做为每天训练内容的一部分。由最初的只能注意极小范围的变化，不断练习，直至可本能而自然地注意到对方整体动作的情况。

在搏击中，必须具备广阔的视野。当你对付一个对手时，不仅两眼要盯住对方的眼睛，还应将其整个身体都置于你的视野之中。实战中，在远距离时，首先要注意对手的眼睛，并用余光观察其全身；在近距离时，则要注意对手的手和脚。

当你面对三个人以上时，你的目光似乎只盯住前面的人，但实际上要使他们全部进入你的视野之中。当他们中的某个人动了，即使是极其细微的，你都要立即察觉。

在平时的练习中，可将目光集中于远处的建筑物，如一幢大楼或一根电线杆，然后将目光扩散，还可看到它四周模糊的环绕物，并以眼角的余光注意一切活动。



第二节 反应速度

判断与反应是一种综合的能力，它受几方面因素的影响，如机动性、弹跳力、恢复力、耐力、身体和头脑的机敏性等。

判断和反应都需要时间，其中包括：

1．外界刺激通过视觉或听觉到达大脑的时间。

2．大脑产生反应并将适当的信号传送到中枢神经的时间。

3．中枢神经将信号传送到肌肉纤维并开始做动作的时间。

下列原因将使你延长反应时间：

1．情绪变化的影响。

2．疲劳。

3．中断训练。

4．精力分散，注意力不集中。

在以下时机，往往是反应时间延长之时：

1．做动作的瞬间，动作完成的瞬间。

2．外界刺激复杂，注意力不集中时。

3．恐惧、犹豫、激动、愤怒等情绪变化时。

4．身体失去平衡时。

5．疲倦时。

形势越复杂，就越需要较长的时间去判断，因而反应就越慢，这就是在实战中使用假动作的原因。

对周围的环境保持警觉，学会做出迅速的反应。例如，在饭店或公共场所、从人群中挑选一个人做为目标，并随时注意他的举动。当他或她做出某种动作时，你应无声地“啊”一声，或者用其它的方式做出反应，来渐渐提高自己的反应速度，并争取能对其举动做出判断，或抢在他做手势之前就“啊”一声。

第三节 动作速度

在训练中，要想提高动作速度，就要将注意力集中在速度方面，而不是力量。如果在任何时候都是以全力进行击打的话，那就会丧失速度。

负重练习是一种有效的提高速度的方法，即在腿上绑上沙袋做各种动作。

在实战中，使速度要快的要素：

1．首先要做准备活动，增强肌肉的弹性与柔韧性，减少粘滞性。

2．正确的戒备势。

3．精简的动作。

4．全身放松，肌肉保持适度的紧张。

5．全神贯注，注意力高度集中。

6．视觉与听觉的敏锐，反应迅速。

7．预知对手的动作变化。

第六章　平　衡

在搏击中必须时刻保持身体的平衡。如果不能始终保持身体的平衡，就会在做动作时失去对身体的控制。有效的平衡是在任何位置上都能够控制住身体的重心，即使在身体倾斜或处于不稳定的状态而失去根基时，也能够迅速地掌握和恢复平衡。

静止时的平衡：

双脚位于身体的正下方，两腿自然分开，间距为一自然步，身体的重量均匀地落在两脚或稍偏重于前脚上。双膝微微弯曲，身体重心前移，但前脚跟要轻轻着地，以保持身体平衡和减缓紧张程度。

两脚的理想站位是一只脚能够迅速地向各个方向出击，并能成为全力进攻时的一个转动轴心，而另一只脚能够保持有效的平衡，用以抵挡来自各方的攻击，同时也提供了很大的力量。就象许多运动如棒球、投掷等，手臂的力量是由腿部来提供的。

运动中的平衡：

不但要在静止中保持平衡，而且应该力求在运动中也保持良好的平衡。特别是在有效地出拳或起腿时，必须力求做到用完美的平衡状态来控制身体。在不断改变身体重心的情况下保持平衡，这的确是一门不易掌握的技艺。

在做动作前启动时的一刹那，双膝是弯曲的，但要保持放松和稳定。后脚跟象一个弹簧似地支撑着身体，并抬起迅速地将身体重心移向前腿。

在运动中控制身体的重心，要用碎步和滑步，而不要用跳步或交叉步。可采用几个小快步做迅速的移动。在同一距离中用两个中等步代替一个长跨步。

除了出拳和起腿外，必须避免做大跨步或在运动中不断地把身体重心从一只脚移向另一只脚。因为这样会使你处于一种不平衡或易受攻击的位置。

在出拳或踢腿时，全身动作不要过分，因为那样会影响平衡。

平衡的训练－提高平衡感觉

1．攻击、后退、反击之时，细心体会两脚相互的正确关系，以及脚与身体的关系。

2．做动作时，要注意全身各部位的正确位置。

3．亲身体验平衡与不平衡之间的差异。一个有效的方法是把身体及身体各部分置于不同的位置，并深切地感受它们。例如：使身体处于平衡的位置，然后身体倾斜失去平衡，当向前、向后及向两边运动时，感觉其中的差别。一旦获得了这个感觉，当身体运动从自如到别扭，从轻松到紧张时，就可运用这种感觉来不断引导和调整身体的运动。最后，使平衡的感觉达到很敏锐的程度。

4．为了培养正确的平衡能力，要采用左右两边的站立姿势练习，特别是在完成同一种动作或战术训练时，都应左右交替进行。

5．跳绳是提高平衡感觉的有效方法。开始的时候，单脚原地跳，跳一会儿后再换另一脚跳。熟练后，双脚交替着跳，并尽最大的能力加快速度。

6．平时穿裤子和鞋子时，要用单脚站立来提高平衡控制能力。



第七章 协 调

协调是指各动作之间的关系彼此一致，无论在用力上、动作上以及细节上都要准确和谐，从而使一个人能有效而舒畅地运用全身所有的机能与发挥人体的潜能，随心所欲地支配自己的动作。

并非每个人都天生具有出众的协调能力。要想获得很强的协调力，必须以正确的动作为基础。要能准确地做动作和发力，既要简单直捷、以付出最小的体力消耗，又要达到预期的目标，收到迅速有力的效果。要做到这一点，唯有苦练而已。而每多练习一次，协调力则必会提高一分。因此，在日常练习中，要先进行动作训练，以掌握协调正确的动作为主，然后再进行力量、速度的训练。否则，如果在疲劳时练习动作，会导致动作变形，养成不良的习惯。

第八章 实战心理素质

自信：有人说过“自信不一定成功，但不自信则一定不成功”。在实战临敌时更是如此，如果面对敌人你缺乏自信的话，则你已经输了一半了。

因此，在实战中必须时刻保持最佳的心理状态，要有充分的信心和全力赴战的愿望。李小龙说“你不妨把自己当作冠军式的人物”！

当然，这种自信心的产生，是需要有长期坚实的训练为基础的，平时进行了艰苦复杂的训练，付出比常人更久、更苦、更快的努力，在实战环境中就有可能保持高度的自信。

镇 定：一个无法控制感情的人，在实战中将会情绪起伏不定，使得身体僵硬甚至轻微地颤抖、动作呆滞而不灵活，从而失去稍纵即逝的攻击机会。

因此必须学会控制自己的感情，即使面对生死决斗，也要态度平和，表情自然。

搏斗的过程中，要能时刻沉得住气，保持心理的稳定和冷静，尤其是被对手击中时，更要不慌不乱，仔细观察对手，注意不要让他的假动作欺骗你，相反，你要干扰他的情绪，破坏他的心理，迷惑他，使他不知所措。

放 松：搏击是一种非常激烈的对抗运动，对体力的要求很高。因此，必须合理地分配体力，不能一味地猛冲猛打，而应该学会放松自己。

只有放松了自己，动作才会灵活、速度才会快，才能充分发挥肌肉力量和产生强大而富有弹性的爆发力。

这里说的放松，绝不是心理上的散漫松懈和麻痹大意，而是肉体的适度放松，不要过于紧张，将全身肌肉绷得很紧。出招时，要在放松的状态下以最快的速度做动作，并在接触到目标的一瞬间拧动髋部突然发力，而在以前的整个过程，全身是放松和充满弹性的。要减少无效的动作，使自己的每一个动作都更加有效，避免体力的不必要的损失。

不过，放松虽然是生理上的一种状态，却是可以通过心理来控制的。要在日常练习中就有意识地进行这方面的训练，通过心理上冷静与情绪的控制来使自己充分地放松。

第九章　腿法专项训练

第一节 控腿练习

一腿支撑身体，另一腿做中位侧踢或高位侧踢。踢出后不要收回，而保持此姿势，时间越长越好（图540）。



图540

当能够很自如地控腿后，可在踝部挂上重物，加大训练强度。

第二节　冲刺跑

冲刺跑对于练习步法和出腿的速度是非常重要的。在冲刺跑的过程中，每秒种可出腿7～9次，如果这种速度能运用到实战中，可使自己的实力有一个很大的飞跃。

在踢腿时，速度是非常重要的，要快得能够"跳过"对手的知觉范围，也就是在对手来不及做出反应之时便攻击得手。即使对手想要后退，也可以凭借极快的速度"逮住"正想脱身的对手。



第三节　踢沙袋

在踢击沙袋时，要将各种腿法组合在一起，体会脚尖、脚面、脚跟、脚外侧及脚掌等不同部位的攻击技术，提高和改善各种腿法的运用，以发展高深的整体性攻击技术。

在踢击沙袋时，要象面对真正的对手一样，始终要防护好自己，养成高度警戒的习惯，切勿暴露自己的空当。在攻击时，要用灵活的步法、腿法，对不停摇摆着的沙袋进行凶狠、果断地踢击，甚至可以面对沙袋做一些假动作，在沙袋荡回来之前，就应计算好时间，以正确的落点、力量、时机发出有效的攻击。

第四节　空踢练习



图 541　　图 542　　图 543

身体自然站立，然后重心移至左脚，右脚抬起（图 541）。
身体左倾，右腿尽量抬高，注意保持重心（图 542）。
上身猛然略向左转，转腰拧胯，右腿用力踢出（图 543）。

右脚落下的同时，身体开始右倾，左脚抬起，在右脚落地的时候，左脚发出高位侧踢，如此一左一右，来回做高位侧踢，速度越快越好，但要保证动作的准确和协调。



图 544　　图 545　　图 546

身体自然站立，重心移至左脚（图 544）。

上身左倾，右腿迅速抬高，小腿自然随大腿向上摆动（图 545）。

右腿抬高之际，猛然挺膝、转胯、弹腿，做高位勾踢（图 546）。

右脚落下的同时，身体开始右倾，左脚抬起，在右脚落地的时候，左脚发出高位勾踢。如此一左一右，来回做高位勾踢，速度越快越好，但要保证动作的准确和协调。



以无法为有法，以无限为有限

——论李小龙对传统哲学的新整合

引　言

有时候我们忽视一件事物的真正价值，仅仅是因为距离它太近。今天的人们提到李小龙，首先会说他是一位伟大的武术家、电影巨星，但笔者认为：与其说李小龙是“哲学型的武术家”，不如说他是“以武术为职业的哲学家”。李小龙虽以武术家的身份闻名于世，但他留给我们的，却不只是一种拳道，更是一种哲学，不只是武术哲学，更是人生哲学，是必将在世界文化史上占有重要地位的全新的哲学体系。据称：目前美国部分大学已将“李小龙哲学”设为独立的哲学专业研究课题。

在笔者看来，“李小龙哲学”有三大特点：

1．综合性——李小龙建立了一套全新的哲学体系

从世界哲学史上来看，老庄、孔子、尼采、萨特……哲学家们繁若群星，哲学流派各领风骚。但他们又都有各自的两面性。如老子主张自我保全，所以他的哲学虽有顺应自然规律的科学的一面，同时也有自私无为的消极的一面；而尼采主张个性张扬，所以他的哲学虽有独立自主进取向上的积极的一面，同时也有反逻辑、反理性的混乱的一面；禅学主张知心见性，所以虽有讲求顿悟的智慧的一面，同时也有玩弄文字游戏而不问世事的虚无的一面，此例不一而足。由于各派学说多从各自的角度出发研究问题，其范围和内容均带有片面性和局限性，所以在历史上，各哲学流派往往各执一辞、彼此矛盾。如尼采和老子，前者狂放不羁、鼓吹个性张扬，后者阴柔清静，崇尚消极无为，可谓是哲学史上的两个极端。然而这两种看似水火不相容的哲学观点，却在李小龙身上得到了和谐的统一和完美的体现。这不能不说是一种奇迹。

李小龙无疑是善于取众家之长于一身的集大成者。他一心求真，打破各学派的界限，汲取了古今中外各种哲学思想的精华，摒弃其错误，突破其局限。顺应规律而积极进取，个性张扬而尊重科学，探求智慧而入世创业。他虽然没有写出洋洋洒洒的哲学专著，但在他的笔记中已经隐然建立起一套全新的、完整的、严密的哲学体系。正是这一新体系，使得李小龙能够将各哲学观点的精华如海纳百川般汇于其中、融为一体，而决不是简单地将各种观点强扭在一起。这一新体系虽因李小龙的早逝而未能最终完成，但已为后人提供了一种方法，搭起了一个前所未有的哲学框架，前人各派学说中的正确内容和科学观点，都能统一于这个框架之中，而其谬误不足之处，则被排除于此体系之外。仅此一点，截拳道哲学便已具有了划时代的意义。

2．实证性——李小龙以自身的实践来不断修正自己的哲学，并最终以自身的成功来验证自己的哲学

只顾埋头苦干而不知掌握理论是愚蠢的，只愿空谈理论而不屑投身实干是虚渺的。

历代哲学家多为纸上谈兵，以空想代替实践，故其学说多有偏颇谬误之处，后人读之难免误入歧途。老子学说虽被奉为帝王秘术，但他本人却从未称王，所以他的观点有许多不切实际；尼采虽然提出“超人”学说，但他自己却毫无超人之事迹，后人亦不知如何才能成为超人。此例尚多，不再尽举。

而李小龙则与众不同，他是理论与实践并重的。与其他哲学家不同，他以武术为自己的现

实事业，与其他武术家不同，他以哲学为研究武术的理论武器。他研究哲学是为了发展自己的事业，同时在发展事业的过程中验证自己的哲学。他用哲学来指导武术，再以武术来完善哲学。他在武术方面的成功有赖于在哲学方面的领悟，而他在哲学上取得的成就，也离不开自己的武术实践。最终，李小龙在事业上取得辉煌的成功，又反过来成为自己哲学的最佳注解。

我们每个人，不论从事何种职业，都应该也能够从李小龙的事业和哲学中汲取智慧。他的哲学绝非坐在象牙塔里不切实际地夸夸其谈，而是为每一个普通人指出了走向幸福的成功之路。他的哲学已经远远超出了武术范畴，适用于各行各业，每一个人都可从他的哲学思想中找到成功的方法和人生的启迪。他将哲学和普通人之间的距离拉得如此接近，已到了密不可分的地步。只可惜，今天的人们尚未意识到这一点。

3. 开放性——李小龙提供了一种不断发展的开放性哲学体系

古往今来，理论界多少人稍有建树便开始妄自尊大、沽名钓誉，仿佛只有自己才掌握了唯一的真理，而将其他门派学说批驳得无一是处。因此千百年来，哲学界的争吵从来就没停止过，而真理也被哲学家们人为地割裂开来。

李小龙却不是这样。他绝没有任何抬高自己和截拳道的企图，他谦逊地称："在截拳道中，并没有什么特别的东西"，有的只是前人早已提出过的观点而已。截拳道哲学只是一个全新的"体系"，而非全新的"内容"。"截拳道的真义，早已在阴阳合一时就已经存在了"，一切并非他个人的天才发明，而只不过是对前人的哲学思想加以分析整理、去伪存真，将原本对立的各派学说有机地结合、融为一体、成为统一的真理罢了。但要知道，这恰恰是最重要的，非常人所能为的，它需要渊博的知识、广阔的胸襟、非凡的智慧以及超人的勤奋，对于后人来讲，它的意义和影响是无比深远的。

李小龙从未以什么"权威"自居。他只希望对后人有所启发、有所帮助，"并无一成不变的教法，我所能给予的，亦只有适切的药石以治疗某种特殊的失调罢了"。他最担心的恰恰是后人将他当作权威，而丧失了独立自主的思考精神，"一旦有人妄说截拳道是什么或什么，或是与什么什么又有所不同，那么，不妨就让截拳道这三个字永远消灭罢！消除掉这虚有的名称，只让它的实质存在罢！截拳道只是个名称罢了！"这段话，不但表现出李小龙开阔的胸怀和坦荡的人格，更确立了截拳道永不休止不断发展的方向。每一个学习和研究截拳道的人、每一个希望了解自己和领悟人生的人，首先必须深刻理解这段话，体会李小龙的良苦用心，不迷信权威、不迷信自我，抛开教条主义和奴性思想，只尊重事实、只尊重科学，向真理的方向前进，切勿划地自限！

下面，本文将简要地介绍李小龙截拳道哲学思想体系的主要内容。限于篇幅，浅谈辄止，未作深入的理论阐述，也未举过多的事例。我希望您不要简单地只把它当作一篇文字来读，而要结合自己的生活，结合自己所面临的困惑，认真领悟其中的哲理。希望本文对你能有所启发和帮助。

一、生命的意义

不同的人有不同的人生观。李小龙认为：生命的意义在于最大限度地实现自己的价值。这时有三重含义：

1. 人应该积极奋斗、把握自己的命运，而不应消极混日、庸碌无为。

2. 奋斗的目标是体现自己存在的价值，为人类作贡献，而不是损人利己，只追求自己的



享乐。

3. 仅有奉献精神是不够的，一个人必须知道自己的长处，选择最适合的工作，方能在真正的意义上实现自己的价值。

李小龙曾说过："这是一个巨烈变动的时代，一个激情奔放的时代！我们永远无法适应全新的事物，但我们必须证明自己的价值，肯定自我的存在，无时无日不是如此。" "正是因为有人独立自主，奋发地了解自我，证明自己存在的价值，这个世界才有了可歌可泣的事迹、伟大的文学、不朽的艺术，科技也不断地发展前进。正是这些人为了对自我存在的价值作出肯定、为了了解自己的所作所为、才播下了文明的种子、奠定了今日世界的基石。"

而李小龙本人短短32岁的辉煌人生，正是自己人生面的最好例证：

李小龙不是科学家、不是艺术家、不是政治家也不是军事家，但是他在一个领域里创造了"超人"的神话。

电 影：他是第一位进入好莱坞担任主角的东方巨星，被称为"东方影坛第一人"，被美国《时代杂志》评为"20世纪的英雄和偶像"，曾荣获美国政府颁发的"多米尼加艺术奖"和"终身成就奖"，还入选"十大世纪风云人物"。他为世界电影创造了"功夫片"这一片种。他塑造的善良、勇敢、不畏强暴的中国人形象，以及他表现出的英雄气概使全世界为之折服。尽管他在电影中痛击日本侵略者，但直到今日，李小龙仍被日本人尊为"武之圣者"！

武 术：他创立了对当代世界武坛产生深远影响的截拳道，并两度被权威机构列入"世界七大武术家"。被中国武协授予"杰出贡献奖"，其弟子包括多名世界冠军，再传弟子亦进入中、美、法等国的特种部队任格斗教官。目前，全球性的截拳道热已经来临。

哲 学：他博采众家之精华融为己用，并以自己的成功之道为验证，形成了一套完整的思想体系。指引着后人去实现自身的最大价值，取得人生的辉煌成功。

二、生命的智慧

若要"最大限度地实现自我的价值"，就必须讲究科学的方法，即正确地"认识自我、发展自我、表达自我"。

1. 认识自我

每个人都有某种天赋，但他们的天赋各不相同；每个人都可能在某一领域取得成功，但不可能在任何领域都取得成功。爱因斯坦可以成为伟大的科学家却不可能成为贝多芬，贝多芬可以成为伟大的音乐家却不可能成为毛泽东，毛泽东可以成为伟大的革命家却不可能成为爱因斯坦。如果让爱因斯坦去作曲，让贝多芬去领导革命，让毛泽东去研究物理，他们决不会有今天的丰功伟绩，而这世上也只不过多了三个普通人罢了。因此，人生最重要的关键在于选择好自己最适合的道路，然后他的努力奋斗才会有结果。因此，认识自己，是迈向成功人生的第一步！

李小龙语丝：

所谓成熟是指自我最深的觉悟，而非做观念上的俘虏。

欲突破自己，需要深知自己之自觉。

我在移动着亦可谓全然未动，我恰似波涛上的月般不止的颠簸移动，其实移动的只是月的倒影罢了，而月全然未动。故真义不在于"我在做什么"而在于"我是什么"，在于"内心深处的自觉"，在于"我心深处为何物"。



何时认识自己？当然是越早越好！

一个人的天赋，早在其婴儿时期便已初露端倪，最晚到其中学时期就可尽显无遗。只要有意识地去主动观察和认识，便可对其天赋了然于胸，从而尽早选择正确的人生道路，避免浪费宝贵的时间和精力。

如何了解自己？最简单的办法是看看自己最喜欢做什么！天赋是先天而生的，它最早的表现就是一个人童年时的兴趣所在：你最感兴趣的事情也就是你最擅长的专业。反过来说：你为什么会喜欢某件事？是因为你的天赋才能与相关的事物产生了共鸣，所以才会让你对它发生兴趣。

李小龙幼年时期就表现出对武术、电影和哲学的极大兴趣。

据家人回忆，李小龙自幼就好动好胜，是一个天生的斗士。他自幼巷战，13岁拜师之后，更是练武到了疯狂的地步。就连吃饭时也不忘击打板凳以提高拳头的硬度。18岁赴美后仍苦练不辍，读武术书籍，交武林朋友，不断发展创新，24岁开设武馆，27岁创立截拳道，成为一代宗师。

此外，童年李小龙特别喜欢模仿电影中的各种人物。他在上学时总是懒洋洋的，但如果要拍电影，他会在前一天早早休息，次日凌晨便手脚利落地起床穿衣，然后精神抖擞地随父亲出门，拍电影时极富敬业精神。赴美后，他不断研究电影，始终寻找和创造打入好莱坞的机会，从参演电视剧开始，短短七年后便成为第一位进入好莱坞担任主角的东方巨星。

李小龙自幼喜欢沉思，对人生充满疑问，对禅、道等东方哲学充满兴趣。赴美后，他毅然选择哲学这一很难就业的冷门专业，一心探求人生的真谛。

纵观李小龙的一生，他没有浪费一点时间，没有走一点弯路，没有为了安逸稳定的生活而寻找舒适的工作，也没有为了就业方便而选学热门的专业，他初到美国时非常穷困，但仍为了自己的事业选修了哲学专业，并坚持以武术和电影为自己的奋斗方向。正是因为他始终清醒地认识自己，方能集中全部生命于自己的理想，才在短短30年内取得了辉煌的成就！

2. 发展自我的第一原则：空而守中

一个不学无术的人是无法实现自我的。实现自我需要高深的知识、熟练的技巧以及对真理的把握。

真理本是一个完整的统一体。但是人们为了了解它而从不同的方向入手，将其划分为不同的科目、形成不同的学派、各自坚持不同的观点。显而易见：每个学派的观点其实都是既有正确的一面，又有局限的一面。

但是正如李小龙所看到的：

每个门派总会说自己是唯一拥有真理的，而排除其它门派。这些派别只凭其一面之词来曲解真理，破坏了和谐与整体，所发展出的技巧，都属于花巧不实的。

固定的形式，非将无法适应真实情况与变化，制造槛笼罢了，而真理是在牢笼之外的。

我们追求真理，必须经由学习前人的观点而来。但却不能轻取一家之言以为全部真理。不能因某派一句话说对而相信其所有的话，也不能因某人一句话说错而否定其所有的话。没有一个学派能代表全部真理，没有一个学派能主宰你的思想。

因此，永远不要轻易地盲从任何一种观点，永远不要固执地以为自己的观点一定正确，永远不要让头脑中已经存在的观点封闭你的智慧，阻碍你的前进。养成时刻自省自责的习惯，时刻提醒自己现在的许多思想是错误或片面的。时刻保持思想的开放性，永远保持虚怀若谷的宽容胸怀，让自己的心灵永远开敞流动，随时接纳新的正确的东西。



李小龙语丝：

欲了解截拳道，一个人必须能舍弃一切形式与派别；甚至也犹需抛却何者是何者不是所谓的截拳道之念头。

截拳道是无任何形式的，也可以是任何形式的，因其是无派别的，亦可适于任何派别。截拳道能运用各门各法，不为任何限制所限，它善用一切技巧，而一切手段均为其所用。

抛弃尽陈腐老不灵的技巧，方可至整洁与自由灵活的运用。

抛弃思想教条之偏限，让思想不为思想所左右，不为外物所诱。

李小龙曾引用禅学的一桩著名公案来概括求知之关键：

倾空你的杯子，方可再行注满，空无以求全。

事实上，几乎每个人都难以做到真正倾空自己的杯子，而这恰恰是我们所犯各种错误的根本原因！这是一件说来简单却很难做到的重要事情。

每当你拒绝任何人或观点时，一定要对自己说："且慢，先让我倾空自己的杯子，冷静地分析、客观地辨别、理智地取舍。也许我现在还有许多错误观念，是自己并未意识到的"。

做到这一点，非常困难！但也只有做到了这一点，你才能不断进步、不断强大。故请时刻慎之！

李小龙语丝：

一个人必须消除他自己精神上的一切障碍，否则是无法进步的，必须使心灵处在空无一物的状态，甚至忘掉原先所学的技巧。

让内心无任何固守僵结，则外在的一切自会开敞出现，移动时如流水，静止时如镜子，反映恰似回声一般。

心灵的偏狭意味着心灵的冻结，一旦停止其必需的自由流动性，心灵将不再是真正地处于心灵的状态。

但是，"倾空杯子"并非是要你做一个人云亦云、毫无主见的应声虫，在你认真耐心地了解了新观点后，必须加以科学地分析辨别，理智取舍。

辨别的依据是什么？取舍的标准是什么？绝不是书本，也不是权威，而是实践，是你的生活，是你的工作，是你所要达到的目的。这一目的的正确树立，依赖于你是否真正认识了自己。

这就是"空而守中"，也就是李小龙所说的"以无法为有法，以无限为有限"，每次接触新事物新观点时首先要"空"，当充分了解它之后，则要在"守中"的基础上分析、取舍。这就是截拳道哲学的精髓所在！

李小龙语丝：

一个一心求真的人，是不会被任何形式所缚的，他只存在于"真"之中。

任何实用或适合于你的技术都可以称之为截拳道。

截拳道避免一切的肤浅、不实，而直贯入复杂问题的核心。

不可移动性"系能量的集中于一焦点，一如轮子之转轴轴心般，并非纷乱分散的。

当心灵如流水时，月亮沉溺其中，一度可动又不动。水是不止的动的，而月却仍保持其稳静不动。心灵虽可因外在大千世界而变化，其本心却亦仍维持不变。

3．表达自我

这里所说的表达，绝不是用漂亮的语言来自吹自擂。而是用实际行动来展示自己的能力，用具体工作来实现自己的目标，用现实成就来证明自己存在的价值。

正如李小龙所说："截拳道研究如何表现真正的自我，它是存在而真实的。"

如果说发展自我是从外至内的吸收与学习，则表达自我便是从内至外的行动与努力。此时个人将与其所处的环境发生互动，个人影响着世界，反过来世界又同时影响着个人。但是，个人与环境总是充满矛盾，理想和现实总是有差距，客观条件总是制约着主观努力。我们面临的大多数阻力皆来自环境，我们遭遇的主要矛盾便是个人主观努力与环境客观限制的矛盾。

所以说：表达自我的核心在于处理好内在自我和外在环境的关系。

在实现自我的道路上，似乎总是充满了荆棘坎坷，然而，环境永远不是失败的借口。成功之路不可能一帆风顺，成功越大，困难越多。伟人都曾经历过常人难以想象的艰难险阻，他们的秘诀就在于：以最好的个人状态来适应任何环境。

对于智者而言，环境只能改变他成功的方式而不会改变成功的结果。一个深谙战争规律的军事家，善于根据不同的天气、不同的地形和不同的敌人来改变不同的战术而取得胜利。这就是适应环境，根据环境而改变成功的方式，不变的是结果：胜利必然属于积极地适应逆境的人。这里要说明的是：适应环境不等于随波逐流，不等于迷失自我。

李小龙认为人应该象水一样去适应环境：水倒入杯中则变成杯的形状，倒入瓶中则变成瓶的形状，形状虽变，水的本质却始终不变。人也应该如此，不断调整自己与环境和谐，同时保持自己的原则、道德、理想不变。水一遇缝隙即会迅速流走回归自然，人也应该善于把握机会如水渗隙般敏捷。水滴石穿，人也应该在面对困难时有足够的决心和耐心，永不轻言放弃。

古人云："上善若水"，其中大有深意。

李小龙语丝：

道是一切事物构成的最基本的要素，它是简单的、无形的、无欲的、无冲突的最高境界。

人应该同自然规律保持一致，而不能违抗，这意味着我们做任何事都应顺其自然而不可强求，不要任何情况都强力去做。比如庖丁解牛，他一把刀用了二十年而不换，就是源于他掌握了规律，并顺应规律。

人力有限，让事物按其自身规律发展，像水一样流动，像镜子一样平静，像回声一样快而不留痕迹，静无杂质。

截拳道绝非只是偏于某一方面的，惟有整体的，方可应付任何的情况

适应环境，就需要自由无拘地运用自己的各项技能。抛却不必要的限制，甚至忘却无谓的自我意识。这依然需要时刻"倾空你的杯子"。

做到这一点，实在是非常困难，唯有时时自省！

李小龙语丝：

一旦生命受到威胁而必须自卫时，你能说"先等摆好架势再打好吗？"生命于危急时，你能仍拘泥于你所学的派别吗？还是随机应变？

易变通才能战胜强于自己的敌人，而力量也将无穷。

自我的表达是无法以形式化的练习来完成的，而形式的练习都是表达的一部分。无形的形并非意味真无形。无形之形是由形进化至更高深更完美的自我表达的境界

截拳道面对的是实际，而非徒然的形式。

人为的形式、固定的动作是绝对无法表达真正的自我的。

忘却你已获得的知识与技巧，使自己完全处于空灵之中而一无障碍。学习固然重要，但决不可成为其奴隶，任何技巧，无论多好多有价值，倘若心神为之所困，亦可能变为一病。

"无艺之艺"需对技巧的完全熟练，而心灵平和似一泓映月的止水般。

所有的训练均可随风飘逝，自我消失不知所踪，此亦截拳道之完美意境



三、生命的意志

仅仅有理想是远远不够的，必须为自己定下明确的目标。

仅仅定下目标是不够的，必须知道如何去实现。

仅仅知道如何去做是不够的，必须真正行动起来，依靠坚强的意志和不懈的努力去拼搏。

以上三句话，其实正是风靡世界的成功学大师——拿破仑·希尔博士所宣扬的核心观点。而其全部学说，只不过略占截拳道哲学体系的一小部分而已。

李小龙在好莱坞艰苦闯荡、饱受歧视、四处碰壁、倍遇白眼之际，却写了一张字条示人：

“我，李小龙，会成为美国第一个片酬最高的东方超级巨星。我能演出最刺激的功夫表演，表现一个演员所能有的最佳业绩。从1970年开始，我会赢得世界性的声誉，从那以后，一直到1980年底，我的财产会达到1000万美元之巨，我能随心所欲地生活，能得到内心的和谐与幸福。”

这在当时成为一则几乎无人注意的笑话，然而，他的预言实现了。

李小龙的勤奋是举世皆知的。他对武术的迷恋几乎到了如痴如狂的地步，他每天坚持长跑6.4公里，终日勤练不辍，即便吃饭时也要用拳击打坐椅以提高拳头的硬度。

此外，李小龙更是爱书如命，他所谓的逛街只有一个含义，那就是逛书店。他个人收藏了上千册专业书籍，经常携书在身，分秒必争地读书，有时，他一边伸臂屈腿，一边聚精会神地读书，即便孩子哭闹、房门砰然开关、人进人出，他也丝毫不受影响，仿佛置身于无人之境。

正因为他对时间的利用效率高得惊人，才得以在27岁时，便获得巨大的成功，成为一代宗师。

结束语

1．作为一个“体系”，本文仅对李小龙哲学的整体结构和基本内容进行了大纲性简要阐述。事实上，李小龙生前留下了大量的书信、访谈及语录式随笔，其内容涵盖人生诸多方面，如金钱、家庭、艺术、修养、法律、良知等等，这些论述均可归入本文介绍的“体系”之中，如“金钱论”可归入“生命的意义”一章，“艺术论”可归入“表达自我”一节等等。只是篇幅所限，本文不能尽述。有兴趣的朋友可登录笔者所办的截拳道联合研究网（www.jkdnet.com）查阅更详细的资料，展开更深入的论述与探讨。

2．李小龙英年早逝，虽然截拳道哲学思想在他的头脑中是完整的体系，但他还未来得及进行书面化的整理论述就已离开我们。今天，李小龙的部分哲学思想只能散见于他的书信和笔记中，后人难以窥其全貌。李小龙生前研究过哪些哲学家的思想？他自己的哪些思想与哪位哲学家有怎样的关系？截拳道哲学还有何不足？它与其它哲学矛盾之处，究竟谁是谁非？这一切，都需要我们去挖掘、去研究。

因此，笔者对李小龙的哲学思想进行了必要的系统的整理，并作了部分补充。比如关于“童年兴趣表现出天赋才能”，李小龙本人从未在著作中留下这样的只言片语，但他的人生历程却揭示出这一规律，因此，笔者在研究比较古今中外众多伟人的生平后，对此加以总结，并收入截拳道哲学思想。还有，李小龙从未写下关于“勤奋”的书面论述，但这两个字在他心目中占



有极重要的地位，因此笔者特意将其列入“体系”之中，以求得逻辑上的完整。

3. 尽管李小龙从未提及哲学中的辩证唯物主义，但这并非意味着二者背道而驰，水火不相容。相反，李小龙的许多思想精华与辩证唯物主义的科学原理高度一致。事实上，李小龙曾受许多哲学流派的影响并汲取其精华，本文尽量将其作系统化整理，使之统一于截拳道哲学的整体框架之下。

笔者坚信，李小龙绝不会认为截拳道在他去世前就已完美无缺，他也绝不愿看到截拳道随着他的逝世而停滞不前，因此，李小龙的截拳道哲学体系尚有待于我们这些后来人去进一步补充和完善。

4. 本文只是笔者个人对李小龙言行思想的理解，本人自知才疏学浅、错误难免，亦或有曲解误会之处，实非本意，恳盼广大有识之士批评指正，共同参与探讨，本人将时刻虚心以待！



附：《截拳道联合研究网》

各位读者朋友，为了更好地推动截拳道的研究、发展与普及，本书作者于2002年10月开办了截拳道联合研究网（www.jkdnet.com）。它不同于一般爱好者的个人性网站，而是一个严谨科学、求真务实的研究性网站。共分为"关于本站、生平研究、武术研究、哲学研究"四大板块。在李小龙生平研究和武术研究方面，提供最权威最真实的原始研究资料，包括译介连载海外权威书籍。并介绍最新的研究成果。在哲学方面，所刊均为原创文章，深入探讨截拳道哲学及其对现代生活的意义。

研究截拳道

设立"生平"、"武术"、"哲学"三个研究方向，由网友提出专项研究课题并在本网站公布。

任何人均可为本网站提供相关研究资料。

任何人均可在本网站发表相关研究成果。

任何人均可在本网站论坛与其他朋友自由交流。

普及截拳道

本站所有的研究资料和研究成果在征得研究者或撰稿人同意的前提下，将全部在本站公开，以供更多的研究者做进一步的研究和普及工作。

本站将不定期地根据研究成果出版相关的正式图书，并按法律规定付给研究者或撰稿人稿费。

（本站尊重所有研究者或撰稿人的劳动成果并依法保护其知识产权，因此强烈建议您在本网站发表文章前先注册成为免费会员，以便于联系。）

本网站将视条件举办各种培训活动，将本会的研究成果推广普及。现即将推出二节棍函授教程。

法律声明

本站致力于实现开放式的资源共享和信息共用，热忱欢迎任何人、任何组织（包括其他网站）自由参与本网站的研究，也热忱欢迎任何人、任何组织（包括其他网站）自由获取本网站的研究成果，但是仅能用于截拳道的进一步研究和普及工作，且引用时必须注明引自本网站及相关研究者或撰稿人的署名。

本网站也欢迎任何人、任何组织（包括其他网站）与本网站合作进行商业性活动，但是严禁在未经本网站同意的情况下抄袭、剽窃本网站的研究资料和研究成果用于商业用途，如有任何侵犯本网站及研究者或撰稿人合法权益的行为发生，将遭致最严厉的法律追究。

2002年10月